

备孕6个月 随手查：

妇产科老专家
谈轻松助孕

路博超 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

前言

♥ 6 个月备孕计划，开启爱之旅

很多女性都喜欢生活中出现一些意外的惊喜，但对于怀孕这件事而言，意外怀孕带给你的惊喜是短暂的。事实上，意外怀孕的准妈妈要比精心备孕的准妈妈焦虑得多，并且流产和胎宝宝畸形的可能性也更高。

并且，现今环境污染、食品安全问题，加上自身不良的生活习惯，导致很多年轻男女身心处于亚健康状态，这必然会影响精子和卵子的质量，所以不少夫妻等到想要宝宝时，却迟迟等不来喜讯。要想成功孕育出优质健康的宝宝，做好备孕是关键第一步。

♥ 备孕调整期（1 ~ 30 天）

备孕初期，备孕爸妈首先应改掉以往不良的生活习惯，如熬夜、吸烟、酗酒等，帮助身心恢复到正常状态。此外，备孕妈妈尤其要重视内分泌的调节，以帮助提升孕力。如果患有某些阻碍好孕的疾病（如贫血、妇科病、传染病、高血压、糖尿病等），要彻底治愈或控制病情后再考虑怀孕。

♥ 备孕巩固期（31 ~ 90 天）

备孕巩固期不仅要继续调整身心状态，还要做到均衡饮食、科学运动，以帮助备孕爸妈全面补充营养、增强体质。另外，备孕爸妈还要关注一些备孕小细节，如合理控制体重、不穿紧身衣、和宠物“和平共处”、谨慎使用化妆品、尽量远离药物等。



♥ 备孕冲刺期（91 ~ 180 天）

这一时期，备孕爸妈千万不能懈怠，更应注重膳食营养，尤其要适当补充叶酸、蛋白质、维生素和矿物质，为宝宝的生长发育提前做好营养储备。此时，运动也必不可少，备孕妈妈可针对性地做做胸部、腰腹、骨盆的运动，帮助提升“孕气”。此外，备孕爸妈应调整好情绪，以愉悦、积极的心态迎接宝宝的到来。

♥ 备孕特别关注

备孕爸爸备孕的关键在于“精”益求精，生活中方方面面都要注意呵护精子，以使精子的质量达到最优。二胎、高龄备孕妈妈想要怀孕时，需要比年轻的初产妇更为谨慎，以保证顺利孕育出健康宝宝。

书中根据备孕进程时间为线索，分阶段地指导备孕爸妈如何备孕，是备孕爸妈不可错过的科学备孕指南。在此，希望每个备孕爸妈都能在受孕前将身心调整到最佳状态，孕育出健康、聪明、可爱的小宝宝！

参加本书编写的人员还有：顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、郝云龙、郝小峰、王泽宇、朱行燕、王业波、李清华、张久越、汤仁荣。

绪论 有关备孕的那些事

| | |
|----------------|----|
| 说说精子和卵子的浪漫“约会” | 10 |
| 受孕的最佳时期，你选对了吗 | 12 |
| 排卵期与备孕的小秘密 | 13 |
| 备孕“不打无准备之仗” | 14 |

■ 专家答疑

第一篇 备孕调整期（1 ~ 30 天）

Part 1 备孕从养护子宫开始

| | |
|----------------|----|
| 别让子宫成为胎宝宝的“冷宫” | 21 |
| 子宫最怕的“致冷因子” | 22 |
| 吃对食物，让子宫温暖如春 | 23 |
| 暖宫食物，美美地吃 | 24 |
| 做暖宫操，让子宫变年轻 | 26 |
| 养护子宫这样做，好孕不再难 | 27 |

■ 专家答疑

Part 2 调整内分泌很关键

| | |
|----------------|----|
| 身体失调，“孕”力会下降 | 31 |
| 激素六项检查，你做了吗 | 32 |
| 科学应对，哪项异常、调节哪项 | 33 |
| 6款健康食材，快到碗里来 | 36 |
| 健康食材，美美地吃 | 37 |
| “夜猫子”，为了宝宝别熬夜 | 39 |
| 情绪波动大，小心身体会反抗 | 40 |
| 和谐性生活，调整身心益处多 | 42 |

■ 专家答疑

Part 3 阻碍好孕的疾病必须治

| | |
|---------------|----|
| 备孕妈咪贫血，先补血再怀孕 | 46 |
| 备孕查血压，平稳后可受孕 | 50 |
| 患了糖尿病，备孕前先降血糖 | 52 |
| 慢性肾炎患者，请谨慎怀孕 | 53 |
| 警惕！妇科病会阻碍好“孕” | 55 |
| 做口腔检查，牙病千万别忽视 | 60 |
| 3种传染病，康复后再怀孕 | 63 |

■ 专家答疑

第二篇

备孕巩固期（31 ~ 90天）

Part 4 平衡膳食有助好孕

| | |
|----------------|----|
| 膳食“金字塔”，备孕的好选择 | 71 |
| 备孕这样吃，一日三餐巧安排 | 71 |
| 长期素食小心影响“孕”气 | 74 |

| | |
|---------------|----|
| 粗细搭配，粗中有细营养美味 | 77 |
| 嘴下留神，小心这些备孕雷区 | 80 |
| 适时饮水，也能提高怀孕几率 | 81 |

■ 专家答疑

Part 5 科学运动增强体质

| | |
|---------------|----|
| 快乐备孕，适当运动很重要 | 85 |
| 多走路，增强备孕妈咪体质 | 85 |
| 慢跑，控制体重助“孕”力 | 87 |
| 游泳，不可错过的备孕好运动 | 88 |
| 瑜伽，调节身心有利宝宝到来 | 89 |

■ 专家答疑

Part 6 关注细节，轻松备孕

| | |
|----------------|-----|
| 备孕期间，体重控制是个技术活 | 95 |
| 爱穿紧身衣，备孕爸妈易受伤 | 97 |
| 家有宠物，备孕妈咪看过来 | 99 |
| 慎选化妆品，备孕期间如何美 | 100 |
| 备孕期间，这些药物请远离 | 104 |
| 全面防护，抵御隐形辐射 | 107 |
| 小心！3类“红灯”别硬闯 | 108 |

■ 专家答疑

❀ 第三篇 ❀

备孕冲刺期（91 ~ 180天）

Part 7 营养饮食，好孕自然来

| | |
|----------------|-----|
| 备孕补叶酸，牢记5要点 | 115 |
| 补充优质蛋白质，提高受孕质量 | 118 |

| | |
|---------------|-----|
| 过犹不及，限制高脂肪食物 | 119 |
| 补充维生素，有益提高免疫力 | 120 |
| 铁、锌等矿物质，备孕少不了 | 122 |

■ 专家答疑

Part 8 加强锻炼，顺产也容易

| | |
|-----------------|-----|
| 氧气操，让孕育能量完美绽放 | 129 |
| 胸部运动，提前养护宝宝“粮仓” | 131 |
| 腰腹操，为“好孕”做好准备 | 133 |
| 骨盆操，纠正体态有助顺产 | 135 |
| 按摩操，助孕穴位要找准 | 138 |

■ 专家答疑

Part 9 放飞心情，迎接小宝贝

| | |
|----------------|-----|
| 做好心理准备，快乐备孕 | 143 |
| 消除备孕压力，保持平常心 | 144 |
| 克服焦虑不安，才能轻松备孕 | 146 |
| 消除怀孕恐惧症，重在心理调节 | 148 |
| 孕前抑郁，跟心理专家学几招 | 150 |

■ 专家答疑

第四篇

备孕特别关注

Part 10 给备孕爸爸的温馨提醒

| | |
|----------------|-----|
| 烟酒是拦路虎，备孕爸爸要当心 | 155 |
| 贪恋热水澡，小心影响生育能力 | 156 |
| 慎吃！6种影响精子质量的食物 | 157 |
| 警惕！备孕爸爸要预防的疾病 | 159 |

| | |
|------------------|-----|
| 3 宜 3 不宜，备孕爸爸须做到 | 162 |
|------------------|-----|

■ 专家答疑

Part 11 二胎、高龄备孕特别关注

| | |
|-------------|-----|
| 二胎备孕，时间上有讲究 | 168 |
|-------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 备孕 6 要点，孕育二胎须知道 | 169 |
|-----------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 孕育二胎，4 个错误观念要不得 | 170 |
|-----------------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| 高龄备孕，风险宜早知道 | 172 |
|-------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 5 大误区，高龄备孕莫踏入 | 174 |
|---------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| 有备无患，高龄备孕请做好准备 | 176 |
|----------------|-----|

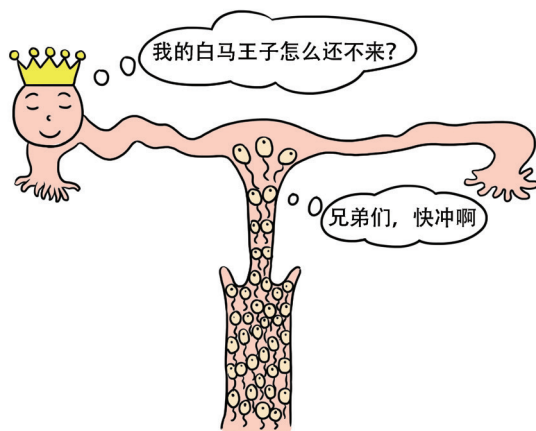
■ 专家答疑

| | |
|----------------|-----|
| 附录 A：怀孕了，有什么征兆 | 179 |
|----------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| 附录 B：确认怀孕有哪些方法 | 180 |
|----------------|-----|

· 绪论 ·

有关备孕的那些事儿



♥ 说说精子和卵子的浪漫“约会”

农民朋友都知道，庄稼长得好不好，种子是先决条件，一颗质量差的种子可能有不发芽、过早结束生命的风险。受精卵就相当于种子，未来宝宝健康与否，在很大程度上取决于受精卵的质量如何。

而受精卵是由精子和卵子结合而成，因此精子和卵子的生长发育是否正常、健康，就决定了受精卵的质量。所以，备孕爸妈有必要了解一下精子、卵子和受精卵的形成发育过程。

♥ 精子的形成

精子的外形像蝌蚪一样有着长长的尾巴，长度约为 0.05 ~ 0.07 毫米。一般健康的成年男性一天约产生上亿个精子，每个精子的成熟都是有生成周期的，大约要 3 个月的时间。

精子由睾丸里的精原细胞变化而来，一个精原细胞经过多次分裂后发育为若干个精子。刚产生出来的精子还不成熟，因此不具备运动能力或受精能力。这些不成熟的精子储存在睾丸中，接受男性荷尔蒙的作用，约经过 70 天左右的时间发育成为蝌蚪状。

这个时候的精子虽然看起来已经成形，但其实尚未完全成熟，运动能力很弱，还无法使卵子受精。此后，精子会通过睾丸输出小管进入附睾，并在这里发育成熟，这个过程需要 14 ~ 20 天。

因此，想要孕育健康宝宝，备孕爸爸至少要提前 3 个月进行准备，如注意饮食营养、运动锻炼、改善生活习惯等，以提高精子的质量。

♥ 卵子的形成

卵子是由女性左右两侧的卵巢制造出来的球体细胞，直径约为 0.3 ~ 0.1 毫米，是人体中最大的细胞。

女性在自己还是 3 ~ 6 孕周的胚胎时，就已经形成卵巢的雏形，到出生时卵巢里有数百万个没有发育的卵细胞（卵母细胞）形成。随着年龄的增长，不断发育到

不同阶段的卵母细胞退化，到青春期时，卵巢中约有数万到数十万个卵母细胞。

在这之前，卵母细胞一直保持静止状态，青春期后才开始发育。卵母细胞是卵子的“前身”，卵母细胞包裹在原始卵泡中。青春期后在卵巢分泌的性激素作用下，每个月有20～30个原始卵泡进入生长周期，这些卵泡或直接发育成熟，或退化死亡，最终只有一个原始卵泡能发育成熟并排出卵子。

通常女性发育成熟以后，在一个规则的月经周期内排出一个卵子，直到绝经为止。一般女性一生会排出400～500个卵子。生命的孕育离不开一颗健康的卵子，卵子的质量与女性身体状况密切相关。如果卵子存在健康问题，就会给受孕和胎宝宝的生长发育带来不利。

♥ 精子和卵子的浪漫“约会”——受精卵的形成

当卵泡发育成熟后，就会逐渐向卵巢表面移动并向外突出。当卵泡接近卵巢的表面时，该处表层逐渐变薄、破裂，于是发育成熟的卵子从卵泡中排出，这就是排卵。排出的卵子进入输卵管并停留，等待精子出现。不过，卵子排出后大约可以存活48小时，如果超过这个时间，精子没有来赴约，卵子便会自然死亡。

精子发育成熟后，通过性生活随着精液进入女性身体。成年男子一次射精能排出3～6毫升精液，含有几千万甚至几亿个精子。这些精子就像一支浩浩荡荡的大军，争先恐后地赶赴与卵子的约会。

精子进入阴道后，靠着“尾巴”的摆动和肌肉的收缩，慢慢地向卵子游去。它们首先沿着阴道到达宫颈，通过宫颈口进入子宫腔，游过子宫腔进入输卵管，最后在输卵管与卵子结合。这个过程最快约需要两个小时，其中有一些质量不佳的精子便会死亡淘汰，而一般最终只有一个精子能得到卵子的青睐，其余都难逃覆灭的命运。

当精子和卵子在输卵管内结合的一瞬间，一条鲜活的小生命便神奇地形成了。一场新的冒险等待着受精卵。受精卵开始分裂，变成2个、4个、8个……等到第三天时，受精卵会进入子宫，第六天时受精卵会脱掉外壳，附着在子宫内壁上，然后在子宫这个新家中完成从受精卵到胎宝宝发育成熟的过程。

由此可见，受孕是一个神奇而复杂的生理过程，要想孕育出一个健康聪明的宝宝，必须具备这些条件：排出正常优质的精子和卵子；卵子和精子能够成功地结合成为受精卵；受精卵顺利地达到子宫并着床。备孕爸妈要知道，以上各个环节，如果有一项出现异常，都可能导致不孕或影响优生。

♥ 受孕的最佳时期，你选对了吗

要想优生优育，离不开“天时、地利、人和”，其中“天时”就是受孕的时间。把握好受孕时机，才能事半功倍，孕育健康宝宝。

♥ 受孕最佳年龄

女性的最佳受孕年龄为 24 ~ 30 岁，此时身体已完全发育成熟，激素分泌旺盛，卵子质量最高，生育能力最佳。

男性的最佳受孕年龄为 27 ~ 35 岁，此时男性的智力、体力等方面都达到最佳状态，精子活力最强。



♥ 受孕最佳季节

受孕的最佳季节是春末或秋初，即 3、4 月份或 9、10 月份怀孕较为理想。这两个季节，气候适宜，人的身心感觉更为舒适，不仅受孕的几率大大增加，而且能减少怀孕早期不利气候对胎宝宝的影响。

♥ 受孕最佳日子

每月中适合受孕的日子，非排卵期莫属。女性的排卵期一般有 10 天，而排卵日只有一天，即一般在下次月经来潮前的第 14 天。排卵日的前 5 天和后 4 天，连同排卵日在内一共 10 天。卵子存活的时间一般是 1~2 天，所以排卵后 48 小时之内受精是怀孕最基本的条件。如果在排卵前过早性交，精子在生殖道中停留时间过长，或者排卵后过迟性交，卵子等待时间过久，都会或多或少对受精卵质量造成影响，不利于优生。专家认为，在卵子排出后 15 ~ 18 个小时受精效果最佳。

♥ 避开“黑色”受孕时间

所谓“黑色”受孕时间，是指精子和卵子在人体不良的生理状态下或不良的自

然环境下相遇，比如身体过于疲劳、情绪压抑、患病期间、接触放射性物质，以及雷电暴雨环境下受孕。这样形成的受精卵容易受到各种干扰，质量会受到影响。

♥ 排卵期与备孕的小秘密

有卵子排出是受孕的基本条件，想要精准“造人”的备孕妈妈必须留意自己的排卵期。因为精子可以随心所欲地出发，但要想与美丽的卵子相遇，就要等待卵子排出期间受孕。那么，备孕妈妈该如何得知自己的排卵期呢？

♥ 确定排卵期的方法

→ 推算法 ★★★

大多数女性的排卵为下次月经来潮前的 14 天，如果备孕妈妈连续 12 个月月经规律，并且排除疾病、情绪、环境及药物的影响，可依据推算法确定排卵期。

→ 测基础体温 ★★★★★

女性在排卵期过后体温则比基础体温上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。备孕的女性可在每天醒来后舌下测量体温，并记录下来、画出曲线图，以确定自己的排卵日。

→ 排卵测试纸 ★★★

排卵试纸通过检测黄体生成素，帮助发现排卵的规律。排卵试纸宜在月经周期开始第 11 天开始使用，每天一次，直至没有阳性。

→ B 超监测排卵 ★★★★★

这种方法需要医院进行，适宜排卵不规律的女性。一般从月经开始后的 8 至 10 天起，用 B 超监测卵泡的发育和排卵情况。

♥ 排卵期的身体信号

备孕妈妈如果仔细观察，你会发现自己在排卵期内是有反应的，这是卵子发出的信号。

首先，女性在排卵期内食欲会有所下降，饭量是一个月经周期中最低的，但为

了自己的身体健康，备孕妈妈也要保证正常摄入营养。其次，为了成功吸引异性，达到受孕的目的，排卵期的女性精力和性欲都极为旺盛。并且为了让精子顺利地通过，女性阴道黏液会变得增多、稀薄，同时鼻腔黏液也会减少，身体的抵抗力下降，备孕妈妈应多注意自我保护。

♥ 备孕 “不打无准备之仗”

孕产专家提醒，随意地、毫无准备的妊娠容易埋下隐患，因此多了解优生优育的知识非常必要。

♥ 婚前专家咨询

婚前检查已被越来越多的人所接受，可以发现一些异常情况和疾病，从而达到及早诊断、积极矫治的目的。而有些疾病会对结婚或生育产生暂时或永久影响，不可盲目夸大或忽视其危害，应在婚前咨询医生，做出对双方和下一代健康都有利的决定和安排。

→ 需暂缓结婚怀孕的情况

性传播疾病治疗前；急性传染病控制前；生殖道畸形矫正前。

→ 可结婚，不能生育的情况

男、女一方患常染色体显性遗传病；男、女双方均患常染色体隐性遗传病，如白化病等；男、女一方患多基因遗传病，如精神分裂症等。

→ 限制生育的情况

X 连锁隐性遗传病，可进行宫内胎儿性别鉴定，选择“性别”生育。

→ 不能结婚的情况

直系血亲和三代以内旁系血统；男、女双方均患相同遗传病或男女双方家属中患相同遗传病；严重智力低下，生活不能自理，使子女智力低下的概率增大。

♥ 婚后、孕前特别忠告

- ◎若家族中有不良孕产史者，应尽可能查明原因，去除病因后再怀孕。
- ◎患心脏病、高血压、慢性肾炎、糖尿病、甲亢、自身免疫疾病等人群，应待病情稳定后，由专业医生综合评价，能否胜任怀孕。
- ◎患结核、梅毒、急性肝炎等，应待康复后再怀孕。
- ◎患病毒感染，如风疹病毒感染，应接种疫苗，确定获得免疫后再受孕。
- ◎患生殖器官肿瘤，首先应明确肿瘤性质，若为良性肿瘤，且生长部位不影响怀孕，可怀孕。若患有宫颈上皮内瘤变，最好做相应处理后再受孕。
- ◎改变不良生活方式，戒烟、戒酒。因为吸烟或吸入二手烟可致低体重儿、出生缺陷。
- 酒精可致胎儿、新生儿乙醇综合征，对神经系统发育、功能与精神行为产生不良影响。
- ◎避免接触有毒有害物质，如铅、汞、镉等，以免重金属在体内蓄积，影响日后胎儿健康。
- ◎最好远离宠物，如狗、猫等，防止弓形虫感染。
- ◎建议补充叶酸或多种维生素，以减少胎儿神经管畸形、先天性心脏病、脐膨出等异常情况的发生。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 一些后天因素是否遗传、影响怀孕？

Q: 本人30岁，于一年前分娩一法鲁氏四联症新生儿，5个月后死亡，可否再孕？

A: 这种情况应先去检查单纯疱疹病毒、巨细胞病毒、风疹病毒、弓形虫、优生五项、IgG、IgM以及染色体检查是否存在异常。如果上述检查结果未见异常，可能是病毒感染致新生儿患先天性心脏病，如未产生抗体建议先接种疫苗，获得免疫后再孕。

Q：老婆三周前孕 7 月早产一女婴，已死亡，染色体检查“21 三体”，再孕的胎儿是否还会患“21 三体”？

A：如果夫妻先前孕育过染色体异常的宝宝，首先夫妻双方应进行染色体检查，如果染色体未见异常，可能是女婴在胚胎时期染色体分裂时受到内外有害因子影响所致。可以考虑试孕，但应进行严格的产前诊断和胎儿染色体检查。

Q：夫妻双方均有听力残障，是否遗传？可否怀孕？

A：如果是先天性的听力残障，可能会遗传给下一代。但如果是由疾病、用药不当、暴力等因素引起听力障碍可放心怀孕，不会遗传给宝宝。

Q：夫妻单方中近视 600 度，是否遗传？

A：要知道近视能否遗传，首先应明确近视的类型，对于用眼习惯不当引起的单纯性近视，不会遗传；而如果成年后视力仍旧不断减退，戴眼镜以后视力也难以矫正到正常，则会有遗传的风险。

Q：结婚 3 年一直未孕，月经不规律，老公身强体壮，婆家一直认为是我的原因，检查后结果却显示正常，这是怎么回事？

A：男性体壮并不能代表无病，临床上死精、少精的男性并不能通过外在表现出来。男女均有不孕不育因素，所以不孕不育的夫妻双方均需要进行全面检查、诊治。

♥ 孕前检查，备孕不走冤枉路

备孕爸妈均须做全面健康体检，以发现体检检查异常项目、某些疾病前期（如高血压前期等）、某些疾病或免疫力缺失（如乙肝无抗体），且均应采取调理、改善保守疗法、药物疗法或专科诊治，待身体康复后再考虑怀孕。孕产专家建议，夫妻双方宜在怀孕前 3 ~ 6 个月进行孕前检查。

· 备孕爸妈孕前检查一般项目 ·

| 检查项目 | 检查目的 |
|-------|----------------------------|
| 身高、体重 | 如果体重超标，最好先减肥调整体重，使其控制在正常范围 |
| 血压 | 若孕前及早发现血压异常，及早治疗，有助于安全度过孕期 |

| 检查项目 | 检查目的 |
|-----------|---|
| 血常规 | 通过血常规检查白血球、红血球、血红蛋白、血小板，诊断贫血等血液病，并对多种疾病和身体状态有辅助诊断意义 |
| 尿常规 | 可发现肾病、糖尿病、泌尿系统炎症等 |
| 口腔科检查 | 怀孕期间，原有的口腔隐患容易恶化，严重的还会影响到胎宝宝的健康，因此口腔问题在孕前就要处理好 |
| 五官科检查 | 可判断有无玻璃体、血管病变、视神经、视网膜等影响优生的疾病 |
| 外科检查 | 帮助排除影响怀孕的外科疾病 |
| 血生化检查 | 可检查肝功能、肾功能、血脂、血糖、心肌酶等 |
| 凝血功能检查 | 分娩时多少会流血，凝血功能异常的备孕妈妈须先治疗才适合怀孕 |
| ABO/Rh 血型 | 了解夫妻双方的血型，尤其是当备孕妈妈为 Rh 阴性血、备孕爸爸为 Rh 阳性血时，孕期要监测新生儿溶血问题，产后需及时处理 |
| 甲功三项 | 甲状腺功能异常可引起不孕不育，并且孕期还会使甲状腺疾病加重，而未控制的甲状腺疾病会影响后代神经和智力发育 |
| 胸部正位 | 观察一下肺部是否有炎症，胸腔是否有积液，以及心脏大小等 |
| 心电图和超声心动图 | 可检查心脏的解剖结构、运动状态和心功能、心脏电生理情况，以及诊断多种心脏疾病 |
| 梅、艾、丙肝筛查 | 这类疾病具有传染性，备孕爸妈若患有上述疾病会严重影响日后胎宝宝的健康 |
| 乙肝五项 | 乙肝可通过母婴途径传播，孕前检查自己是否携带乙肝病毒，以便在孕前、孕中或孕后做好阻断措施 |
| 肿瘤标志物 | 及早发现早中期肿瘤，及时治疗 |
| 腹部B超 | 可检查肝、胆、脾、双肾 |
| 甲状腺 B 超 | 可以发现甲状腺有无占位性病变，排除对怀孕的影响 |

· 备孕妈妈须做的其他检查项目 ·

| 检查项目 | 检查目的 |
|---------------------|--|
| 盆腔彩超 | 检查女性是否存在子宫肿瘤、子宫畸形、子宫内膜异症、卵巢肿物、盆腔内炎性肿块等病变 |
| 妇科常规检查、TET 和 HPV 检查 | 检查是否有妇科疾病，如果患有妇科疾病，最好先彻底治疗再怀孕，否则会引起流产、早产等危险 |
| 染色体检查 | 有不良孕产史，或家族有遗传性染色体疾病，或双方有染色体异常者可进行染色体检查 |
| 优生五项 | 检查备孕妈妈是否存在 TORCH 感染，备孕妈妈若感染这些病毒后怀孕，可能会引起流产、死胎、胎儿畸形、先天智力低下、神经性耳聋等 |
| 激素六项 | 通过这六项检查可以全面了解女性内分泌功能和排卵情况 |

· 备孕爸爸须做的其他检查项目 ·

| 检查项目 | 检查目的 |
|---------|---|
| 前列腺阴囊超声 | 了解有无前列腺、阴囊疾病，以判断能否顺利受孕 |
| 精液常规 | 看精子是否健康、精子成活率如何、是否能达到受孕的要求，这是实现受孕的先决条件 |
| 激素六项 | 检查体内的激素水平 |
| 染色体检查 | 有不良孕产史，或家族有遗传性染色体疾病，或双方有染色体异常者可进行基因检测分析 |
| 形虫检查 | 接触或饲养宠物者 |

· 第一篇 ·

备孕调整期

(1 ~ 30 天)

· 本月备孕要事提醒 ·

★备孕妈妈首先要养护好子宫，为宝宝提供一个温暖的安身之所。

★备孕妈妈要重视内分泌的调节，帮助提升孕力。

★备孕妈妈要警惕阻碍好孕的疾病，治愈或控制后再受孕。

Part 1

备孕从养护子宫开始



子宫是女性极为重要的器官之一，是孕育胎宝宝的重要场所。子宫的健康与否，直接关系到女性生育的下一代的能力。备孕伊始，备孕妈妈务必要做好子宫的养护工作。

♥ 别让子宫成为胎宝宝的“冷宫”

受精卵形成后，需要在合适的时间到达子宫内膜上，然后在子宫上安家。子宫又被称为“胎宝宝的宫殿”，不出意外的话，胎宝宝需要在子宫中住上 10 个月。在这 10 个月里，胎宝宝所需要的营养、环境都依靠子宫来提供。所以，这个宝贵的受精卵能不能顺利地发育，发育得好不好，与子宫的环境密切相关。

子宫怕冷！但有些女性由于经常吃冷饮、吹空调、穿露脐装，以及多次流产等原因，容易出现宫寒。要知道宫寒不仅会给女性自身健康带来影响，且寒冷的子宫也不利于胎宝宝的健康发育。试想一下，如果你在阴暗、潮湿的环境中待上一天，会有什么感觉。如果呆上一星期的话，不仅身体可能生病，而且人也会变得有些消沉。而如果母体宫寒的话，胎宝宝需要待上 10 个月，其对胎宝宝的影响可想而知。所以，备孕妈妈千万不要让宝宝住“冷宫”，提前让子宫温暖起来，胎宝宝才能健康、舒适地成长。



♥ 你的子宫寒冷吗？

- ◎面色黯黑、苍白无华、精力不济？
- ◎经期不是提前就是错后，而且量少、颜色偏暗，有血块？
- ◎痛经，小腹部有冰冷的感觉？
- ◎怕冷，经常腰膝酸冷、手脚冰凉？
- ◎白带多且清稀，闻起来有股腥味？
- ◎性趣不高，不易受孕成功？
- ◎腰腹发胖，并伴有气短乏力、失眠多梦？

如果你符合上述大多数症状，就需要赶紧为你的子宫“保暖”了。

♥ 子宫最怕的“致冷因子”

子宫位于腹部之中，受到重重保护，到底是如何变“寒”的呢？

♥ 先天体质

有一些女性天生体质较寒，或由于父母体质偏寒，导致体内阳气不足，四肢冰凉，容易怕冷，对气候问题特别敏感。

♥ 冷食过多

食用过多寒凉、生冷的食物，会消耗人体阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。即便是在炎热的夏季，女性也不宜食用过多的冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物。

♥ 空调房

长时间待在空调房内，甚至将空调中的冷风对着身体直吹，寒气容易通过肩颈、背部、腰部等部位侵入身体内部，导致宫寒。

♥ 快速减肥

现代女性追求“以瘦为美”，大多数快速减肥都要求身体的消耗大于摄入，这样虽然能在短时间内达到瘦身的效果，但身体丢失了大量的能量物质，寒邪便可能趁虚而入，导致宫寒。

♥ 着装单薄

女人都爱美，一到盛夏，女性们都换上了凉快的吊带、短裙。着装过于单薄，寒邪很容易侵入体内，离宫寒也就不远了。尤其是长期穿低腰裤、露脐装，腹部直接受凉，更易引起宫寒。

♥ 流产手术

流产时需要消耗体内大量的能量物质，损耗人体的阳气。如果产后保养不

到位，子宫失去温煦，宫寒便随之产生。

♥ 吃对食物，让子宫温暖如春

宫寒的女性应多吃一些温补的食物，平时饮用温水，在饮食上为子宫把好“寒凉”关。

♥ 暖宫食物，让子宫温暖舒适

→ 黑豆

黑豆具有补肾壮阳、强身健体的功效，能帮助调理月经、安胎，非常适合备孕妈妈食用。

→ 红豆

红豆有滋补强壮、健脾养胃、利尿除湿、行气补血的功效。长期食用能改善女性手脚冰凉，非常适合暖身驱寒。

→ 桂圆

桂圆是温热的食物，能补脾益胃、养血安神。长期食用可以散寒温宫、增强人体抵抗力。

→ 阿胶

阿胶可促进血中红细胞和血红蛋白的生成。用热水冲服饮用，全身会感觉暖洋洋的，可改善月经量少、色暗、手脚冰冷的症状。

→ 当归

当归有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效，对宫寒引起的痛经、月经不调有治疗的作用。

→ 红糖姜水

红糖姜水不仅可以促进子宫收缩排出经血，还具有暖宫暖胃、补中益气的效果，可减轻宫寒引起的痛经。

♥ 暖宫食物，美美地吃

· 燕麦红豆粥 ·



原料：燕麦、粳米、红豆各 100 克

调料：绵白糖少许

做法：1. 燕麦洗净，提前浸泡一夜；红豆洗净，用清水浸泡 3 小时；粳米淘洗干净。
2. 锅中加入适量清水，放入燕麦、红豆、粳米，大火煮沸后改小火慢熬。
3. 至所有食材熟烂后，加少许绵白糖调味即可。

· 桂圆黑豆红枣汤 ·



原料：黑豆 350 克，桂圆肉 100 克，红枣、莲子 50 克

调料：红糖适量

做法：1. 黑豆、红枣、莲子洗净，用清水浸泡 2 小时。
2. 锅中加适量清水，放入桂圆肉和泡好的黑豆、红枣、莲子，小火煮 1 小时，撇去浮渣，待汤汁收浓，出锅即可。

· 桂圆红枣花生汤 ·



原料：桂圆 40 克，红枣 30 克，带皮花生 50 克

调料：红糖适量

做法：1. 红枣洗净、去核，花生洗净，桂圆去皮、核。
2. 桂圆、红枣、花生放入锅中，加入适量清水大火煮沸，改小火炖熟，加适量红糖调味即可。

· 红糖姜汤 ·



原料：姜 20 克，红枣 15 克

调料：红糖 15 克

做法： 1. 将红枣放入清水中浸泡 30 分钟，洗净备用。
2. 姜洗净，切片备用。
3. 锅中加适量清水，放入红枣和姜片一起煮 15 分钟。
4. 调入适量红糖，稍煮即可。

· 阿胶牛肉汤 ·



原料：阿胶 15 克，牛肉 200 克

调料：葱花、姜片、盐各适量

做法： 1. 牛肉去筋，洗净，切片。
2. 砂锅中加入适量清水，放入牛肉、葱花、姜片大火煮沸，改小火炖 30 分钟。
3. 放入阿胶继续炖煮，至熟烂后，加适量盐调味即可。

· 当归土鸡汤 ·



原料：土鸡 1 只，当归、花生、红枣、黑木耳各 20 克

调料：姜片、盐各适量

做法： 1. 土鸡处理干净，切成块，入沸水中焯一下。当归、花生、红枣分别洗净。黑木耳洗净、泡发，撕成小朵。
2. 砂锅中加入适量清水，放入鸡块、当归、花生、红枣、黑木耳、姜片，大火煮沸后改小火煮至鸡肉熟烂，加少许盐调味即可。

♥ 做暖宫操，让子宫变年轻

♥ 子宫呵护操

这套操能有效锻炼腹部及子宫，促进血液循环，加速毒素排出，对于久坐宫寒、痛经的女性有很好的缓解作用。

动作 1: 跪在垫子上，两膝打开与臀部同宽，小腿和脚贴地。身体前俯，腰背挺直，躯干与地面平行，大腿与小腿成直角。双掌按地，分开与肩同宽，指尖朝前。

动作 2: 吸气，同时慢慢翘高骨盆，腰部微微下曲，两者成一弧线。抬高头部，目视前方。保持 3 ~ 5 秒。

动作 3: 呼气，同时将背部慢慢拱起，把脸带向下方，目光移向大腿处，直到背部有伸展的感觉为止。保持 3 ~ 5 秒，恢复到起始动作。

· 温馨提示 ·

运动时要注意动作幅度不宜过大，以免拉伤肌肉。

· TIPS ·

♥ 收腹提臀操

这套操通过收腹提臀的动作使子宫随着身体一起运动，能有效促进子宫血液循环，提升子宫温度。

动作 1: 平躺在垫子上或硬板床上，膝关节屈曲 90 度，两臂自然放于身体两侧。

动作 2: 肩膀和双脚支撑身体，向上挺腹，直至臀部离开地面，逐渐加大抬高的幅度。保持自然地呼吸。吸气时，最大限度地向外扩张腹部，保持胸部不动；呼气时，最大限度地向内收缩腹部，保持胸部不动。

动作 3: 身体慢慢地向下回落，休息 10 秒钟。重复上述动作，连做 10 次，每天做 2 ~ 3 组。

· 温馨提示 ·

运动时，呼吸要平稳，身体肌肉要放松。此外，可配合提肛运动进行。

· TIPS ·

♥ 养护子宫这样做，好孕不再难

子宫不仅是女性孕育生命的地方，还是女性健康、美丽的开关。备孕妈妈提前养好子宫，开启身体健康的开关，让好孕自然来。

♥ 加强锻炼

中医认为“动则生阳”，宫寒体质的女性一般偏于安静，平时出汗较少，需要特别通过运动来改善体质。快步走就是不错的方式，有利于锻炼腹腔中的子宫，改善血液循环，使身体发汗，促进身体排寒。另外，游泳可提高宫缩能力，帮助保持子宫内的温度。

♥ 排卵期亲热

研究发现，性高潮时出现的子宫痉挛对子宫有良性的刺激作用，它相当于一次针对子宫的按摩。而在排卵期进行一次美好的性生活，可以让你的子宫温暖一整月。规律的性生活不仅能使双方感情升温，还能增加子宫血液循环。

♥ 日光浴

宫寒的女性大多阳气不足，经常晒后背能补充阳气、驱除寒气、调理脏腑。晒太阳时，可以用双手搓热后按摩腰背的正中部位，即命门和肾枢，帮助补充肾气。



♥ 泡脚泡澡

宫寒的女性大多手脚冰凉，睡前用热水泡脚，改善人体足部的血液循环，可温通四肢、舒通经络。泡脚宜用 40℃ 左右的温水，可以在水中加入艾叶、红花、小茴香、肉桂、生姜等热性药材，暖宫效果更佳。泡热水澡也是不错的方式，能促进全身的血液循环，改善盆腔中血液滞瘀的状况。泡澡时配合腹式呼吸进行，更有利于温暖子宫。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 子宫的生理结构是怎样的？

子宫是女性来月经、孕育胚胎和胎儿生长的地方，是非常重要的生殖器官。

正常的子宫位于骨盆腔的中间，前跟膀胱相邻，后与直肠接近，外观像个倒置的鸭梨。前面扁平，后面稍凸出，可分为大小不同的上、下两部分。上部较宽，呈三角形，即子宫体。子宫体的顶部有隆突，称为子宫底。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫下部较窄，呈圆柱状，称为子宫颈。子宫颈的内腔为子宫颈管，上端为宫颈内口，与子宫腔相通，下端为宫颈外口，开口于阴道。

一般成年女性的子宫长 7 ~ 8 厘米，宽 4 ~ 5 厘米，厚 2 ~ 3 厘米。不过，子宫的大小不是一成不变的，会随着女性的年龄和生产次数的不同而存在着差异。一般来说，女婴的子宫长 2.5 ~ 3 厘米，成年未生产女性的子宫长 5.5 ~ 8 厘米，而已产妇的子宫可长达 9 ~ 9.5 厘米。

子宫是以肌肉为主而构成的器官。子宫壁有 3 层。外面一层由腹膜覆盖为浆膜层。中间为肌层，是主要的、也是最厚的一层，正常厚约 0.8 厘米。最里面的一层是内膜层，子宫内膜柔软而光滑。正常子宫内膜在月经后是相当薄的，在下次月经之前，子宫内膜又迅速增厚。

♥ 哪些子宫疾病容易影响好孕？

当子宫出现了问题，它的功能必然会受到影响，一些子宫疾病还会剥夺女性做母亲的权利，所以女性一定要预防易引起不孕的子宫疾病的发生。

◎子宫肌瘤：子宫中本来的空间就不大，如果肌瘤驻扎，不仅可引起痛经、贫

血等烦恼，一些子宫肌瘤生长的部位还会妨碍孕卵着床或影响精子的通行，导致不孕或流产。如果是子宫黏膜下肌瘤，治疗后再怀孕。如果肌瘤太大（5～6厘米以上），则考虑手术、恢复后再怀孕。

◎子宫畸形：子宫先天发育有问题，会影响精子与卵子结合或着床，甚至导致习惯性流产。

◎子宫炎症：子宫内膜如果发生炎症也会引起不孕，如结核性子宫内膜炎、子宫内膜异位症等。

◎子宫内膜息肉：会影响孕卵着床，实施宫腔镜下子宫内膜息肉切除术后再次考虑怀孕。

Part 2

调整内分泌很关键



内分泌与女性健康息息相关，其分泌的各种激素和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。如果内分泌失调，女性朋友就会变得喜怒无常、长斑长痘、体毛增多、乳房胀痛、面色晦暗。内分泌还直接关系着能否顺利受孕，胎宝宝能否健康成长。所以，备孕妈妈一定要重视内分泌的调节。

♥ 身体失调，“孕”力会下降

现代社会中，女性承担着较多的压力，加上饮食、环境等因素的影响，内分泌失调在女性中颇为常见。常见并不代表正常，内分泌失调不仅仅让女性朋友花容失色，引起一系列生理病变，甚至可能造成不孕不育、胚胎停育。

人体的内分泌系统分泌的各种激素与神经系统相辅相成，一起调节人体的各种代谢活动和生理功能，维持机体正常平衡运作。而一旦内分泌系统失调，人体的各项平衡就会被打破，引发身体的多种疾病，则不利于顺利受孕、怀孕。

内分泌失调会引起月经紊乱、闭经；女性患上多囊卵巢综合征，导致排卵异常，严重时可引起不孕不育症。如果女性没有及时处理内分泌失调，身体激素发生变化，就有可能造成胚胎的停育和流产。

♥ 你内分泌失调了吗？

◎面部突然出现很多黄斑、色斑，
肌肤暗沉？

◎体重无缘无故地骤增或骤降？

◎掉发突然严重，体毛突然增多？

◎脾气变得急躁，情绪波动大？

◎性欲下降，性生活时感到疲惫？

◎常有全身倦怠、头晕脑胀、腰酸

背痛、下肢乏力等症状？

◎常感觉乳房胀痛，或患有乳腺增生？

◎患有月经失调、痛经等妇科疾病？

◎怀孕困难或不孕？

如果上述症状中，你有超过两条的话，
就可能是内分泌失调的预警信号。

♥ 激素六项检查，你做了吗

妇科内分泌是否正常，会直接影响到女性能否正常受孕和受精卵是否可在母体内正常发育。此外，通过内分泌检查，还可以对备孕妈妈月经不调等卵巢疾病进行诊断。例如，患卵巢肿瘤的女性，即使肿瘤为良性，怀孕后也常常会因为子宫的增大影响对肿瘤的观察，甚至导致流产、早产等危险。

妇科内分泌检查主要是检查备孕妈妈的性激素和对性激素有影响的其他激素水平。其检查项目主要包括促卵泡激素、促黄体生成素、泌乳素、雌激素、孕激素、睾酮 6 项指标。

性激素检查的意义

| 检查项目 | 意义 |
|------------|---|
| 促卵泡激素（FSH） | 了解备孕妈妈卵巢功能，了解备孕爸爸是否存在无精、少精、原发性睾丸衰竭及精细管发育不全等 |
| 促黄体生成素（LH） | 可监测备孕妈妈的排卵情况，以及是否存在多囊卵巢综合征的可能；了解备孕爸爸是否存在性腺功能减退、睾丸衰竭和精细管发育不全等 |
| 泌乳素（PRL） | 有助于诊断下丘脑—垂体功能障碍，备孕妈妈高 PRL 可能与溢乳、闭经有关；备孕爸爸高 PRL 可能是性腺功能减退、勃起功能障碍、精子数量减少、精子活动力下降等 |
| 雌激素（E2） | 可结合其他激素项目，了解备孕妈妈各种月经异常；可评估备孕爸爸睾丸生精功能，以及是否存在有男性女性化 |
| 孕激素（P） | 了解备孕妈妈排卵情况，以及黄体功能、胎盘功能如何；了解备孕爸爸是否有先天性或染色体异常引起的生殖功能低下 |
| 睾酮（T） | 可帮助备孕妈妈评估多囊卵巢综合征的疗效；了解备孕爸爸的睾丸功能 |

♥ 激素六项检查的注意事项

由于受月经的影响，备孕妈妈在不同时期测得的性激素水平不同。备孕妈妈最好在月经来潮的第 2 ~ 3 天进行性激素检查，此时属于卵泡早期，可以反应卵巢的

储备功能，结果较为准确。对于长期不来月经、闭经或不孕不育者可在任何时间检查。抽血前需静坐 10 ~ 20 分钟。备孕爸爸随时可进行检查，检查前应避免剧烈活动。

需要提醒的是，备孕爸妈在进行性激素检查前的 1 个月内，不能服用性激素类药物，以免影响结果的准确性。

♥ 科学应对，哪项异常、调节哪项

如果激素六项检查结果显示某项或多项激素异常，千万不要置之不理，也不要过于担心，只要摆正心态、科学治疗及积极调理，就能使身体在到正常水平。应强调的是，医生是看病不是治疗化验单，化验结果是帮助医生诊断、观察疗效的工具。

♥ 内分泌失调的一般调理

大多数女性的内分泌失调都是由不良的生活习惯所引起的，尤其是长期熬夜、饮食不规律、压力过大的女性更容易引发内分泌失调。建议内分泌失调的女性一定要养成良好的生活习惯，科学缓解压力，保证充足的睡眠和休息。在饮食方面宜适当多吃豆类及豆制品、新鲜蔬菜，少吃生冷、辛辣、刺激食物。积极参加体育锻炼，促进新陈代谢。平时注意保暖，尤其是在月经期间要防止贪凉。调整好心态，不要让自己长期处于消极的情绪状态中。



♥ 内分泌失调的针对性调理

促卵泡激素（FSH）

由垂体前叶促进腺细胞合成与分泌，呈脉冲式。主要功能是促进卵泡生长发育，调控卵巢各种性激素合成与分泌。

促卵泡激素的正常浓度：排卵前期为 1.5 ~ 10U/L，排卵期 8 ~ 20U/L，排卵后期 2 ~ 10U/L。

FSH 过高: 可能会是卵巢早衰、卵巢功能障碍等, 需结合卵巢功能进行评价。一般来说, 宜补充雌激素进行治疗, 需根据自身情况, 遵循医嘱确定服药种类和用量。另外, 在日常生活中宜适当多吃番茄、豆类及海产品等富含植物雌激素的食物。

FSH 过低: 可能会影响卵泡发育, 造成卵泡长不大、萎缩等。临床上常通过服用激素进行治疗, 还可以打促绒毛膜性腺激素针。另外, 可配合中医调理, 在医生指导下服用补肾益气的中药, 宜适当多吃黑豆、黑木耳、山药、枸杞、桑葚、黑芝麻等食物。

促黄体生成素 (LH)

由垂体促性腺细胞合成与分泌, 其功能是诱导排卵, 黄体发育的功能维持。

促黄体生成素的正常浓度: 排卵前期 2 ~ 15U/L, 排卵期 20 ~ 100U/L, 排卵后期 4 ~ 10U/L。

LH 过高: 容易使未成熟的卵子提前排出, 受精能力较差。如果 LH 轻微偏高, 可通过饮食调节, 宜食用含粗纤维和肌纤维少的食物, 如大米、面食, 注意补充维生素, 多吃蔬菜水果, 多喝水, 加强体育锻炼。如果 LH 持续偏高, 则可能患有多囊卵巢, 应在医生指导下, 采用雌激素、孕激素类药物来调节以恢复内分泌正常周期。

LH 过低: 如果低于 5U/L, 则提示促性腺激素功能不足。

泌乳素 (PRL)

是由垂体前期催乳细胞合成分泌。其功能促进调节乳腺生长发育和维持母乳。

泌乳素 (PRL) 的参考范围为: 卵泡期 <23 μ g/L, 黄体期 5 ~ 40 μ g/L, 妊娠前三个月 <80 μ g/L, 妊娠中三个月 <160 μ g/L, 妊娠末三个月 <400 μ g/L。

PRL 过高: 会抑制 FSH 和 LH 的分泌, 抑制卵巢功能和排卵。PRL 分泌过高, 可能由多种因素引起, 如剧烈活动、药物、疾病或神经刺激等。针对 PRL 过高, 首先要找出原因, 进行对症治疗。另外一些中药也可抑制垂体细胞分泌泌乳素, 如芍药、甘草、仙茅、巴戟天等。

PRL 过低: 如果是正常生理状态下泌乳素轻度降低, 一般不必担心。如果是原发性不育症、全垂体功能低下、多囊性卵巢、乳腺癌手术后等病理性因素导致 PRL 过低, 则需去正规医院及时治疗。

雌激素 (E2)

是女性体内最重要的性激素之一。卵巢是合成此激素的主要场所。它的主要功能是促进和维持女性生殖器官发育和女性第二特征。促进乳腺发育，在月经周期中，确保子宫内膜修复与增长。

雌激素的正常浓度：卵泡期为 27 ~ 122pg/l，黄体期为 49 ~ 291pg/l，排卵期为 95 ~ 433pg/l，绝经期为 20 ~ 47pg/l。

E2 过高：容易影响排卵和月经，造成不孕。另外，雌激素过高者不宜食用富含雌激素的食物，可以适当多吃低脂肪、高膳食纤维的食物。应排除分泌 E2 的卵等肿瘤。

E2 过低：容易导致子宫内膜变薄，经量变少，还易影响卵泡发育，从而影响受孕。一般可在医生指导下补充雌激素，能起到良好效果。另外，黑豆、当归、黄芪、枸杞、羊肉、鸽子肉、甲鱼等都是补充雌激素的好选择。

孕激素 (P)

由卵巢黄体的黄体细胞合成，确保受精卵着床，发育，对维持妊娠至关重要。促进乳腺发育。在月经周期中，使增长的子宫内膜呈分泌状态，之后总落出血。

孕激素的参考范围为：排卵前期 0 ~ 1.5ng/mL，排卵后期 2.3 ~ 30.7ng/mL。

P 过高：孕激素偏高会影响内分泌，导致月经延迟、减少，严重时会导致闭经。如果出现孕激素偏高首先应查明原因，是否由某种疾病引起，需对症治疗。

P 过低：提示排卵或黄体功能不全容易导致女性怀孕后流产，一定要先治愈后再怀孕。如果怀孕后发现孕酮过低，一定要去医院请医生采取保胎措施。如果是疾病引起的孕酮低，应找准病因，在医生的指导下积极对症治疗。

睾酮 (T)

由卵巢的卵细胞及间质细胞产生。影响女性阴毛、腋毛生长。促进机体蛋白质合成，强壮体魄。对维持性欲非常重要。

睾酮的正常浓度为：0.1 ~ 0.9 μg/L。

T 过高：会导致多毛、肥胖、声音粗犷等男性化特征。一般西药会采用抑制雄激素、补充雌激素的药物平衡调理，还可通过中医方法调节女性激素，恢复卵巢功能，促进排卵。

T 过低：可影响卵巢功能。结合中医共同调理。可适当多吃一些含锌、精氨酸、维生素丰富的食物，以提高体内睾酮含量。

♥ 6 款健康食材，快到碗里来

想要内分泌平衡，首先应保证饮食平衡、多样化，这样才能满足人体对各种营养素的需求，保证内分泌系统的正常工作。调理内分泌失调，不妨适当多吃以下 6 种有助平衡内分泌的食物。

♥ 纠正内分泌失调的健康食材

→大蒜

大蒜对内分泌失调具有很重要的调理作用，能帮助调节血糖水平、清除毒素，维护心血管健康。每天吃 1 ~ 2 瓣大蒜可有效维持内分泌平衡。

→黄豆

黄豆及豆制品中富含植物雌激素，能平衡人体内的雌激素水平。每天饮用一杯豆浆，可使人体的雌激素处于平衡状态，使女性保持健康、美丽。

→鱼类

蛋白质是激素合成必不可少的物质。鱼肉中含有较为丰富的蛋白质和脂肪酸，不仅能为人体提供足够的营养，还有助于维持内分泌系统的动态平衡。

→红枣

红枣不仅能帮助补血，还富含维生素 C、维生素 P、环磷酸腺苷等物质，可增强人体的抗氧化能力，调节新陈代谢，防止内分泌失调。

→蜂蜜

蜂蜜中含有多种人体必需的氨基酸、维生素等营养素。每天适量饮用，可消除疲劳、缓解神经紧张，对调节内分泌失调也有一定的作用。

→玫瑰

玫瑰具有理气活血、调养脾胃的功效，可帮助调理气血、调理内分泌，尤其适用于脸上有斑的女性。

♥ 健康食材，美美地吃

· 蒜泥豇豆 ·



原料：豇豆 200 克，蒜泥 20 克

调料：辣椒油、鸡精、盐各适量

做法： 1. 豇豆洗干净，切成段，入沸水中焯熟，冲凉沥干。
2. 蒜泥放入碗中，加辣椒油、鸡精、盐及少许温水调成味汁。
3. 豇豆装碟，将调好的味汁浇在豇豆上，吃时拌匀即可。

· 黑豆红枣豆浆 ·



原料：黑豆 60 克，红枣 8 颗

调料：绵白糖少许

做法： 1. 黑豆洗净，用清水浸泡 1 小时。红枣洗净，放入碗中，隔水蒸 10 分钟，取出放凉、去核。
2. 将黑豆、红枣放入豆浆机中，加适量清水，制作成豆浆。
3. 喝的时候，用筛网去渣留汁，加少许绵白糖调味即可。

· 山楂鲤鱼汤 ·



原料：山楂 20 克，鸡蛋清 50 克，鲤鱼 300 克

调料：葱花、淀粉、料酒、盐各适量

做法： 1. 鲤鱼处理干净后切成片，加鸡蛋清和适量水淀粉、料酒、盐搅拌均匀，腌渍片刻。
2. 山楂洗净，去核、切片。
3. 锅中加适量清水，放入山楂片，煮沸后放入腌渍好的鱼片并煮熟，加适量盐调味，撒上葱花即可。

· 红枣木耳汤 ·



原料：黑木耳（干）20 克，红枣（干）60 克

调料：红糖 10 克

做法： 1. 黑木耳、红枣分别洗净，用清水浸泡 30 分钟。
2. 锅中加适量清水，倒入泡好的黑木耳、红枣及浸泡的水，大火煮沸，改小火煮至熟烂。
3. 最后加红糖调味即可。

· 女贞子蜂蜜饮 ·



原料：女贞子 20 克

调料：蜂蜜适量

做法： 1. 女贞子洗净，放入砂锅中，加适量清水煎煮，去渣留汁。
2. 将女贞子汁倒入碗中，放凉至 30℃，加入蜂蜜调匀即可。

· 玫瑰茉莉花茶 ·



原料：玫瑰花、茉莉花各 6 克

调料：冰糖适量

做法： 1. 将玫瑰花、茉莉花过一遍热水，沥干水分。
2. 将玫瑰花、茉莉花、冰糖一起放入杯中，加适量沸水冲泡，加盖焖 10 ~ 15 分钟即可饮用。

♥ “夜猫子”，为了宝宝别熬夜

内分泌系统跟我们的生活作息密切相关。经常熬夜或睡眠不足，却想要内分泌系统正常运转几乎是不可能的。充足睡眠与休息，是保障内分泌系统运作正常必不可少的。所以，备孕爸妈为了日后宝宝的健康，务必要告别“夜猫子”的生活，每天晚上尽量保证在 11 点以前入睡，每天睡足 6 ~ 8 小时。



♥ 如何让自己拥有深度睡眠

每天睡眠时间也不少，可是第二天醒来后，总感觉没有睡够？或者一晚上就好像看电影似的，一直在做梦……这类备孕爸妈该如何让自己进入深度睡眠，香甜地睡个好觉呢？

◎如果睡前还在为当天发生的事情思虑，或者为明天的事情担忧，这样虽然身体躺在床上，心理和大脑却处于高速运转状态，就算睡着了，肯定是睡不踏实的。所以，想要睡个好觉，首先要放空大脑，放松心情，尤其不要在睡前思考、生气、说话或者玩手机，以免使大脑过于兴奋。

◎想要拥有香甜的睡眠，一个舒适、安全的睡眠环境必不可少。舒适的睡眠环境，至少应具备安静、遮光、安全、温度和湿度适宜等基本条件。备孕爸妈还可以选择自己喜欢的、舒适的床品，让自己愉悦地进入睡眠。

◎睡前冥想是帮助进入深度睡眠的理想方式，冥想能让身心逐渐放松下来。冥想时，播放一首柔和、悠扬的安眠曲，有助于更快进入睡眠状态。另外，备孕爸妈还可以在头脑中想象宝宝的画面或大自然的美景，带着美好的感觉进入睡眠。

◎用热水泡脚或泡个热水澡对进入高质量的睡眠也很有帮助。热水泡脚有助于促进全身的血液循环，使人卸下一天的疲惫，让身体处于一个舒服、温暖和放松的状态，更容易进入睡眠。

♥ 失眠，备孕爸妈试试这些方法

失眠是让人非常痛苦的事情，明明困得要死，可是翻来覆去就是睡不着。其实只要掌握一些简单的小方法，失眠就会远离备孕爸妈。

◎建立规律的睡眠时间，养成按时作息的好习惯，这样每天到了睡眠时间点，身体就会发出睡眠信号，使人产生困意。

◎失眠时，不要将希望寄托在药物上，不妨食用一些有安眠功效的食物，比如牛奶含有色氨酸，有镇静和助眠的作用。香蕉能平稳血清素和褪黑素，还含有让肌肉松弛的镁元素。小米富含B族维生素，有良好的安神助眠功效。

◎有些失眠者躺在床上过于担心自己睡不着，这样无疑给自己一个负面暗示，更容易入睡困难。对于这类人群可以将思维转变为“不想睡”，睡不着时不妨起床走动一下或看一会儿书，这样对失眠的焦虑感减轻了，便会慢慢出现困意。

◎如果白天一天昏昏沉沉或运动量不足，机体对睡眠的需求就会大大降低，这样便容易形成晚上睡不着、白天更易困的恶性循环。因此，备孕爸妈早晨最好不要赖床，不要晚于8点起床，午睡时间不宜超过45分钟。在白天适度增加运动量，这样夜晚到了入睡时间就很容易产生困意。

♥ 情绪波动大，小心身体会反抗

当心情愉悦时，会感觉浑身充满活力；当人处于自责、内疚的情绪时，身体就

会感觉疲乏无力；当人恐惧时，会出现瞳孔放大、肾上腺素升高……可见，情绪的改变与人体的生理状态密切相关。情绪的变化会通过一系列生理机制的作用，使生理状态发生改变。人们产生各种情绪很正常，但某种情绪持续时间过长，就会影响健康，甚至引发一些疾病。

情绪波动引起的生理变化大多同内分泌腺的活动有关，其中肾上腺同情绪



的关系最为密切。备孕爸妈长期处于坏情绪中，就容易引起内分泌紊乱。女性的卵巢、乳腺健康非常容易受到坏情绪的影响，男性的前列腺也易受到不良情绪的冲击，进而对优生优育造成不利影响。

♥ 最伤身的 6 大坏情绪

◎生气：人在生气时的生理反应十分剧烈，如面色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉，同时会产生大量有毒的分泌物，时间久了就容易导致免疫功能低下、脏器病变。备孕爸妈千万不要让“愤怒”牵着鼻子走，在发火前先冷静 10 秒，每次生气不要超过 3 分钟。



◎悲伤：当人处于悲伤的情绪中，交感神经系统会分泌出大量的压力激素，这种激素不仅会影响内分泌系统的正常运转，还容易引起心脏不适。备孕爸妈遇到令人伤心的事情，多出门走走散心，或跟朋友聊天，让自己尽快走出悲伤的情绪。

◎恐惧：很多备孕爸妈在怀孕前都会有各种各样的担心，比如担心怀孕后工作和生活受到影响，或担心某种遗传病传给宝宝等。但长期处于担心、恐惧情绪中，人就会感觉心慌心跳、呼吸急促、头脑混乱甚至晕厥，反而不利于备孕。备孕爸妈应学会劝慰自己，对于无力改变的事情，与其过度恐惧、担心，不如坦然面对。

◎忧郁：性格内向的备孕妈妈容易产生忧郁的情绪，长期处于忧郁状态，会产生内分泌失调，影响机体内环境的平衡，还易加速人体衰老。当备孕妈妈处于忧郁情绪时，可以试着多关注事情积极的一面，让自己拥有积极、快乐的心态。

◎敌意：每天在工作和生活中要接触形形色色的人，其中难免会有“看不顺眼”的。如果对其产生敌意，那样每次见面自己就会感觉不舒服，长期积累这种坏情绪可能破坏免疫系统。对于自己不喜欢的人，可以试着放大对方的优点，多找对方和你之间的共同点，尽量化解自己的敌对情绪。

◎多疑：神经过于敏感、经常疑神疑鬼，容易感觉孤独、寂寞、心慌和焦虑，内分泌也容易出现紊乱。经常多疑、胡思乱想的备孕妈妈，不要自己钻牛角尖，不妨敞开心扉地和对方谈一谈，面对面地沟通能减少误解的产生。

♥ 让自己被幸福的情绪包围

◎吃些快乐的食物：吃对食物不仅有益于备孕爸妈的身体健康，一些饮食还能排解郁闷、改善心情。比如，香蕉有良好的振奋精神、调节心情的作用。葡萄柚的香气使人感觉舒适，还能缓解疲劳、净化思绪、改善心情。核桃，有助缓解抑郁情绪，让心情好起来；三文鱼中含有的 $\Omega-3$ 脂肪酸，可提升幸福感。

◎备孕爸妈在做好备孕的同时，可以适度地打扮自己，看着镜子中漂亮的自己，心情也会愉悦起来。

◎备孕爸妈平时多吃一些自己喜欢的事情，比如烹饪、绘画或看一场电影，让备孕的生活丰富起来，自己每天也会被愉悦的情绪所包围。

◎有情调的生活，能让人的心情放松下来，备孕妈妈可以入手几件漂亮的瓷器、打扫整理一下房间或喝一杯花草茶，让生活美妙起来，积极愉悦的情绪自然伴随着你。

♥ 和谐性生活，调整身心益处多

和谐美妙的性生活离不开内分泌的帮助，如果内分泌失调就容易产生性欲下降、性交疼痛等。而如果性生活长期不规律、不满意，也会引起内分泌失调。专家建议，在身体无疼痛感和无不适的情况下，进行适度规律的性生活可以帮助女性改善内分泌失调。

♥ 和谐性生活好处多多

◎研究发现，和谐、有规律的性生活能提高女性体内的雌激素水平，保持内分泌的平衡。雌激素还有利于保持良好的血液循环，降低血液内“坏”胆固醇水平，并能保持皮肤滋润，增强骨密度。另外，对男性而言，在性高潮和射精的过程中，体内会释放一种维持男性特征的睾酮激素，对备孕爸爸很有益处。



◎性生活能活动四肢、关节、肌肉、脊柱等部位，促进血液循环，有助于增强心肺功能。特别是性生活可以改善盆腔的血液循环，使女性的生殖器官能获得新鲜血液的滋养，有利于维持生殖系统的健康。

◎和谐的性生活还能帮助备孕爸妈减轻工作和生活的压力，一场和谐的性生活结束后，能令备孕爸妈身心愉悦，关系更为亲密，不失为一种理想的减压途径。

◎和谐的性生活能保持肾上腺素分泌均衡，使身心得到放松，可提升睡眠质量、增强身体免疫力、延缓衰老。

♥ 备孕性生活频率有讲究

有些备孕爸妈想要宝宝时，会有意识地增加性生活次数，以便于尽快怀孕。专家指出，性生活过频反而会使精子的数量和质量下降，降低受孕率，进而影响受精卵质量。并且性生活长期过频还会加速卵巢衰老，使人精力不振。那么性交次数减少，是不是就能保证精子优质呢？性交次数过少，性爱时间间隔过长，精子“老化”，同样也是不利于怀孕。

一般来说，20 ~ 30 岁的备孕爸妈，每周 2 ~ 3 次性生活为宜，体质较差者，性生活的间隔应长一些，次数也要少一些。性生活后以不感到困倦疲乏、不影响工作学习为宜。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 如何判断月经是否正常？

月经是反映女性内分泌情况的晴雨表，很多内分泌疾病常常表现在月经上，月经是否正常可以通过以下四个指标来判断。

◎**月经时间**：一般月经持续的时间为 3 ~ 7 天，多数女性的月经期持续 3 ~ 5 天。如果月经期持续 10 ~ 20 天或经期极短，多属于不正常的现象。

◎**月经颜色**：正常的经血呈暗红色、不凝固，血中混有子宫内膜脱落的碎片、子宫颈黏液及阴道上皮细胞等。血液过于鲜艳、发黑发紫、血中有血块或过于稀薄，都属于不正常现象。

◎月经量：正常的月经量在 80～100 毫升之间，一般每天换 3～5 次卫生巾就属于正常。如果月经开始后断断续续，或换完一次卫生巾后很快湿透，则多属于不正常现象。

◎月经周期：正常的月经周期为 25～35 天，每个女性的月经周期都有所差异，关键在于是否准时。月经偶尔一两次提前或延迟 3～5 天也属于正常现象。但如果这次月经周期是 20 天，下次是 40 天，或者月经来了 1～2 天，过了 10 多天又来，这些情况都属于月经周期不规律。

♥ 内分泌失调会引起卵巢早衰吗？

卵巢是女性非常重要的内分泌器官，掌握着女性美丽和健康的密码，在生殖周期中充当积极的启动和维持角色。发育成熟的卵巢体积 $4 \times 3 \times 1 \text{cm}^3$ ，重量约 5～6 克。卵泡是卵巢的基本单位。在促性腺激素作用下，卵巢中卵泡的发育、成熟与退化呈周期性，卵巢分泌的雌激素、孕激素和雄激素（卵泡膜细胞分泌）也相应出现周期性峰值变化。子宫内膜受卵巢激素的影响，表现增殖期（周期第 6～14 天）、分泌期（第 15～28 天）、经期脱落出血（第 1～5 天）。排卵一般发生在周期第 14 天 ±。月经周期延长的女性，一般排卵期在下次月经头潮的前 14 天 ±。

女性激素主要生理功能是维持生殖功能和女性第二性征，同时促进乳腺和骨骼发育，维持泌尿生殖道上皮的健康，参与和影响心血管系统、血液代谢、体液的成分和分布，保持女性皮肤和结缔组织健康美丽。卵巢功能不全多为卵泡成熟障碍、稀发排卵、黄体功能不足，月经出现异常出血（过多、过少或排卵前后出血等）。卵巢早衰（POF）是指女性 40 岁以前，促性腺激素水平增高（FSH）、雌激素水平过低致闭经，70%～90% 是特发性，多为遗传、卵巢自身免疫损伤、放化疗、环境因素等影响所致。

Part 3

阻碍好孕的疾病必须治

夫妻双方身体健康，是孕育一个健康聪明宝宝的基础，尤其是备孕妈妈的身体素质更为重要。如果备孕妈妈孕前有某方面的疾病，如贫血、高血压、糖尿病、妇科病等，一定要调理好或彻底治愈后再考虑怀孕，否则可能会给孕妈妈和胎宝宝带来不良影响。



♥ 备孕妈咪贫血，先补血再怀孕

贫血是一种女性常见病，是指全身循环血液中红细胞总量减少至正常值以下，表现主要为软弱无力，皮肤、黏膜、指甲、口唇等颜色苍白，体力活动后感觉气促、心悸、头晕、头痛、耳鸣、眼花等。

医学研究发现，怀孕前如患有贫血，怀孕后可能会因早孕反应而影响营养的吸收，加上宝宝生长额外的需要而使贫血加重，对孕妈妈或胎宝宝都很危险。

重度贫血可使孕妇发生心慌、气短、呼吸困难、贫血性心脏病、产后出血、产后感染，甚至并发心力衰竭。重度贫血除了会影响母亲的健康外，还会造成胎宝宝发育迟缓，严重者会出现流产、早产、死胎等。此外，分娩时，贫血常会导致宫缩乏力，使生产过程延长甚至需手术助产，产后易发生出血性休克。

因此，准备怀孕的女性如患有贫血，应当在孕前进行咨询和调养，治疗贫血后再怀孕。如果是属于轻度贫血，只要在日常生活中注意饮食补充，一般很快就会纠正过来。

♥ 预防缺铁性贫血

缺铁性贫血是所有贫血中最常见的一种，约占贫血的 50% ~ 80%，可发生于任何年龄。由于女性的生理结构等方面不同于男性，缺铁性贫血的发病率较高。再者，由于怀孕后母体对铁的需求量大大增加，胎儿的自身造血和生长发育也需要大量的铁，孕期女性很容易发生贫血。因此，备孕妈妈要积极预防缺铁性贫血。

预防措施:

◎在日常饮食中，可以多吃一些含铁多的食物，比如小麦、黄豆、绿豆、木耳、瘦肉、鸡蛋、动物肝脏、黑芝麻、花生、绿叶蔬菜、紫菜等。

◎必要时服用适量的铁营养制剂。常用的铁营养制剂是口服药硫酸亚铁，每次 0.3 ~ 0.6 克，每日 3 次，也可服用葡萄糖酸亚铁、右旋糖酐铁等。

◎备孕妈妈应积极治疗失血性疾病，如月经过多等，以增加铁的贮存。

◎在产前检查时必须检查血常规，如果出现异常要及时采取措施。

♥ 先补血再备孕

如果备孕妈妈发现自己贫血，不要急于怀孕，一定要先补血。如果贫血并不十分严重不必去吃补铁药剂，只要调整饮食就可以改变贫血的症状。以下几种食物就有很好的补血作用。

◎**黑豆**：黑豆的蛋白质含量尤为丰富，高于肉类、鸡蛋和牛奶，素有“植物蛋白之王”的美誉。《本草纲目》记载：“黑豆，性平，味甘。具有调中下气、滋阴补肾、补血明目、利水消肿、活血美肤等作用。”

◎**花生**：花生有调和脾胃、补血止血的功效。现代医学发现，花生红衣能增加血小板的含量，改善血小板的质量，改善凝血因子的缺陷，促进骨髓造血机能，所以对各种出血及出血引起的贫血、再生障碍性贫血等疾病有明显效果。

◎**红枣**：红枣味甘，性温，入脾、胃二经，具有补气健脾、养血安神的功效。红枣对于那些贫血、面色苍白、气血不正的女性来说具有非常好的调养作用。

◎**胡萝卜**：胡萝卜含有很高的B族维生素、维生素C，同时又含有一种特别的营养素——胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益。用胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。

◎**鸡蛋**：鸡蛋能滋阴润燥，补血安神，益气安胎，尤其是鸡蛋黄的补血功效更加，适用于阴液亏虚，心烦失眠，燥咳声哑，目赤眼痛，产后口渴，气血亏虚，心悸眩晕等症。

◎**龙眼**：龙眼肉除了含丰富的铁质外，还含有维生素A、B族维生素、葡萄糖和蔗糖等，补血的同时还能治疗健忘、心悸、神经衰弱和失眠症。

◎**甘蔗**：甘蔗含有多量的微量元素，包括铁，锌，钙，磷，锰等，其中以铁的含量最高，每千克可以高达9毫克，位居水果之冠，因而有了补血果之称，非常适合女性食用。

◎**乌鸡**：乌鸡具有滋阴、补肾、养血、益肝、补虚作用，能调节人体免疫功能，抗衰老。乌鸡体内的黑色物质含铁、铜元素较高，对于病后、产后贫血者具有补血、促进康复的食疗作用。

♥ 备孕注意事项

备孕妈妈不管孕前有没有患过贫血，在备孕期间都要注意以下事项。

◎备孕期间要定时检查，患有贫血者遵循医嘱对症下药，不要自己随便吃“补血药”。

◎贫血患者即使已经康复，在备孕期间也不能掉以轻心，要继续注意防治。

◎备孕妈妈如果需要补充铁制剂，要在医生的指导下服用，不要自己随便吃。

◎铁元素也并非多多益善，一定要做到适度补铁。

◎备孕期间保持心情舒畅，不仅可以增进机体的免疫力，同时还能促进骨髓造血功能。

♥ 贫血推荐食疗方

· 桂圆红枣粥 ·



原料：粳米 100 克，桂圆肉、红枣各 50 克

调料：红糖适量

做法： 1. 粳米淘洗干净，桂圆肉、红枣洗净。
2. 锅中加适量清水，放入粳米，大火煮沸，转小火煮至八成熟。
3. 放入桂圆肉、红枣继续煮至熟烂，加红糖调味即可。

· 蔬菜鸡蛋羹 ·



原料：白菜、油菜、胡萝卜各 50 克，鸡蛋 3 个

调料：高汤一碗，盐适量

做法： 1. 鸡蛋打散，搅拌均匀，制成蛋液。
2. 白菜、油菜、胡萝卜分别洗净，切成细末。
3. 将菜末全部放入打好的鸡蛋中，兑入骨头汤，加少许盐，入蒸锅蒸 10 ~ 15 分钟即可。

· 青蒜炒猪肝 ·



原料: 猪肝 200 克, 青蒜 100 克

调料: 植物油、香油、淀粉、酱油、料酒、味精、绵白糖、盐各适量

做法: 1. 猪肝处理干净, 切片, 放入盘内, 倒入水淀粉, 让猪肝上浆。青蒜择洗干净, 切段。
2. 锅入油烧熟, 放入猪肝, 烧至猪肝变色, 捞出沥油。
3. 锅留底油烧熟, 下青蒜段煸炒, 加料酒、酱油、盐、绵白糖、味精。然后倒入猪肝, 翻炒至熟, 用水淀粉勾薄芡, 再淋香油, 翻炒均匀即可。

· 黄芪炖猪蹄 ·



原料: 猪蹄 2 只, 黄豆 50 克, 黄芪、山药各 30 克, 花生 20 克, 红枣 15 颗

调料: 葱段、姜片、盐各适量

做法: 1. 猪蹄处理干净, 切成块。黄豆用清水浸泡 4 小时。山药去皮洗净, 切成小块。
2. 锅中加适量清水, 放入猪蹄大火煮沸, 撇去污沫, 倒入砂锅中。
3. 将黄豆、山药、黄芪、花生、红枣一起放入砂锅中, 并加入生葱段、姜片, 继续大火煮沸, 改小火炖至猪蹄熟烂, 加少许盐调味即可。

· 当归炖蛋 ·



原料: 当归 10 克, 红枣 5 颗, 鸡蛋 1 个

调料: 红糖适量

做法: 1. 将当归、红枣分别洗净, 红枣去核。
2. 将鸡蛋煮熟, 剥壳, 用牙签扎十几下。
3. 锅中加适量清水, 放入当归、红枣, 大火煮沸, 改小火煮 8 ~ 10 分钟, 放入红糖、鸡蛋, 再煮 10 分钟即可。

· 红枣乌鸡汤 ·



原料：乌鸡 500 克，红枣 12 粒

调料：西洋参片、姜片、料酒、盐各适量

做法： 1. 乌鸡处理干净，剁成块；红枣洗净。
2. 砂锅中加适量清水，放入乌鸡块、红枣、西洋参片、姜片、料酒一起炖煮。
3. 待乌鸡肉熟烂后，加适量盐调味即可。

♥ 备孕查血压，平稳后可受孕

现代人们的生活节奏日益加快，工作压力大了，女人结婚生子的年龄越来越晚，孕前患高血压、孕后患妊娠高血压综合征的人也越来越多。备孕妈妈在孕前要查血压，尤其对自己血压值不太清楚的女性，如果平时有剧烈头痛、肩膀酸痛、失眠、眩晕和水肿等症状，一定及时去医院检查，防止血压过高时妊娠。



要知道，如果孕前血压高，又没有采取相应的措施，会影响到胎宝宝的正常生长发育，给孕育、分娩带来很多隐患。怀孕后常并发妊娠高血压综合征，血压增高，出现蛋白尿及明显水肿，常出现一些并发症，如心力衰竭、肾衰竭等。因胎盘供血不足及血管病变，怀孕常不能顺利到达足月，会出现流产、早产、胎宝宝宫内生长迟缓及胎死宫内等。

♥ 血压高能怀孕吗

患有高血压的备孕妈妈在怀孕前，首先要经医生检查患高血压的原因，排除由于肾脏病或内分泌疾病引起的高血压。只要是没有明显血管病变的早期高血压患者，一般是允许怀孕的。

如果血压只是轻度升高，在医生的建议下适当注意休息，低盐饮食，进行药物调整，还是可以怀孕的。如果高血压病已经持续一段时间，并且产生一系列并发症，就要暂缓怀孕，在专业医生指导下密切监测身体状况，待血压及并发症控制后再考虑怀孕事宜。

♥ 继发性高血压要治愈原发病

所谓继发性高血压，即血压增高只是一个比较突出的症状而已，发生高血压的原因是其他疾病，如慢性肾炎、大动脉炎等疾病所致。在高血压患者中约有 10% 属于继发性高血压。备孕妈妈如果孕前查出了高血压，先不要着急用降压药，因为年轻人大多数是继发性高血压。应该根据不同病因，把原发病治好或控制好，那么高血压问题就自然解决了。这时，就可以放心地怀孕了。

♥ 先降压再备孕

如果备孕妈妈的血压偏高，不要急于怀孕，要先降血压。那么如何降低血压呢？在医生指导下，提前半年把降压药换成对妊娠影响较小的类型。早期 3 个月，是胎宝宝各器官分化形成的关键，某些药物可能导致胎宝宝畸形、流产或死胎。当然，如果能停用降压药，通过运动、低盐饮食、放松心情就能将血压控制就更好了。将血压长期控制在正常范围，即 140 / 90 毫米汞柱以内，才有条件考虑妊娠。

♥ 备孕注意事项

如果备孕妈妈在孕前血压偏高，虽然暂时平稳了，不过在备孕期间，还是要密切关注血压，注意以下几点：

◎一定要控制好血压，保持血压的稳定，以减少孕期危险的发生率。

◎在血压不是很高的情况下，可以通过运动、低盐饮食、调节情绪的方式来控制血压，避免过度劳累、睡眠不足。

◎在备孕期间，如果血压控制得很好，备孕妈妈可在医生的指导下减少妊娠前 3 个月的降压药用量，能停服降压药当然好。如果必须用药，一定要听医生的建议，使用适合孕妇服用的副作用小的降压药。

◎在备孕期间，要特别注意血压的监测，做到每天早晚各测一次，并做好相关记录，如果情况严重要及时就医。

♥ 患了糖尿病，备孕前先降血糖



糖尿病是由各种致病因子作用于机体，导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。对于备孕妈妈来说，糖尿病绝不能忽视，因为糖尿病是会给怀孕带来严重影响的疾病。

通常情况下，糖尿病患者抗感染能力差，孕期、产时生殖泌尿系统极容易感染。患糖尿病的孕妇，其胎宝宝通常比一般的胎宝宝大，往往超过 4000 克，这样就容易发生难产，且婴儿先天性畸形的发生率较高。另外，糖尿病孕妇由于不能充分地利用糖，能量不足，因此，分娩时子宫收缩乏力，使产程进展缓慢，导致滞产，且容易发生产后大出血。

因此，备孕妈妈如果患有糖尿病，不要急于怀孕，要先降血糖。如果孕前有效地控制好血糖，那么上述这些风险就会大大降低。如果糖尿病没有得到控制就怀孕，那么孕妈妈和胎宝宝都有危险。

♥ 糖尿病患者能否怀孕

如果备孕妈妈已经确诊为糖尿病，那么能不能怀孕呢？备孕妈妈最好到医院做个评估，检查一下病情的严重程度。如果糖尿病病变严重，已有了糖尿病性心血管病变、糖尿病性肾病或糖尿病性视网膜病变等各种并发症，则不宜怀孕。

如果备孕妈妈孕前的全面评估结果良好，糖尿病病变轻，控制较好，未产生以上严重病变，可考虑怀孕。

♥ 孕前 3 个月稳定血糖

如果备孕妈妈糖尿病病情较轻可以怀孕，但必须使血糖在孕前至少 3 个月内保持平稳，并做到有计划地怀孕。备孕妈妈可以根据医生的指导注射胰岛素控制血糖，

当空腹血糖不超过 6 毫摩尔 / 升，饭后血糖不超过 8 毫摩尔 / 升时再怀孕，这样能将风险降到最低。

♥ 备孕注意事项

患有糖尿病的备孕妈妈，为了更好地稳定血糖，减少风险，在备孕期间要格外注意以下几点：

◎合理控制饮食，摄入的热量要适宜，避免摄入过多的糖分，含糖量较高的水果也要谨慎食用，如香蕉、苹果、葡萄等。

◎目前常用的降糖药可通过胎盘进入胎宝宝体内，对胎宝宝影响较大，所以备孕期间，要将口服降糖药改为注射胰岛素。

◎在备孕期间，要及时检测血糖，在医生的指导下用药。

◎备孕妈妈应掌握血糖监测、胰岛素注射、低血糖的识别和处理等糖尿病有关知识技能和妊娠相关知识。

♥ 慢性肾炎患者，请谨慎怀孕

慢性肾炎也叫慢性肾小球炎，是一种病因和病情复杂、原发于肾小球的免疫性炎症疾病。该病起病缓慢、病程长，以尿异常改变、水肿、贫血、高血压及肾功能损害等为主要特征。同时可伴有不同程度的腰部酸痛、尿短少、乏力等症状。对于备孕妈妈来说，如果患有慢性肾炎，怀孕要谨慎。

在妊娠期，由于各种生理变化和胎儿生长发育的需要，母体对氧的需要量大增，血液循环量逐渐增加，到孕晚期比未孕前增加 30% 以上。随着循环血量的增加，肾血流量及肾小球滤过率都明显增加，因而怀孕后肾脏负担会加重。如果孕妈妈患有肾炎，会因为肾脏负担加重，导致肾小球病变加重，肾脏功能衰竭。

此外，患有慢性肾炎的孕妈妈在妊娠后半期还容易并发妊娠高血压综合征，加重对肾脏的损害，从而影响胎盘功能，胎儿得不到所需的营养或缺氧，易发生流产、早产、胎儿发育不良，甚至胎死宫内。

♥ 慢性肾炎患者能怀孕吗

备孕妈妈如果已经确诊为慢性肾炎，那是不是就不能怀孕了呢？其实，能否怀孕要根据肾炎的病情以及肾功能状况来决定。

患有慢性肾炎的女性，若还伴有血压增高或尿蛋白增多，则绝对不可以怀孕，否则可能会给孕妈妈和胎儿带来生命威胁。如果病情稳定或经过治疗基本痊愈，尿化验蛋白微量或偶有“+”，肾功能恢复正常或者仅是肾功能轻度不全，血压也正常，那么备孕妈妈可以在医生的指导下和监护下妊娠。

· 温馨提示 ·

需要注意的是，怀孕时如果出现肾炎恶化情况，可能危及母体生命安全时，就必须实行人工流产，中止妊娠。

· TIPS ·

♥ 治愈后再怀孕

患有慢性肾炎的女性，怀孕前一定要去正规医院咨询，确定自己的血压、肾功能等的状态，如果病情不稳定，一定要等到病情稳定后再怀孕，切记不要擅自怀孕，否则会造成很多麻烦。

对于慢性肾炎，除了药物治疗外，日常生活调养也很重要。患者平时不仅要注意保证充足的睡眠，避免过度劳累，积极预防感染的发生，还要注意饮食。首先，要控制食盐的摄入量，高度水肿者应该进食无盐的食物。其次，合理补充蛋白质，轻度肾炎可适当增加蛋白质的摄入，肾脏功能不全者最好限制蛋白质的摄入，以免加重肾小球的负担。此外，还要少吃高脂肪、腌制熏烤、辛辣刺激的食物。

♥ 备孕注意事项

◎经过医生评估可以怀孕时，备孕妈妈平时的生活作息都要小心注意。

◎备孕妈妈要注意增加营养，多吃含有优质蛋白质的食物，补充足量维生素，饮食宜淡，不宜过咸。

◎备孕妈妈要积极防止呼吸道感染，并做好私处的清洁卫生，避免尿路感染的发生。

◎定期检查尿常规、测血压、肾功能，以便医生能及时掌握备孕妈妈的情况，

确定是否可以继续备孕。

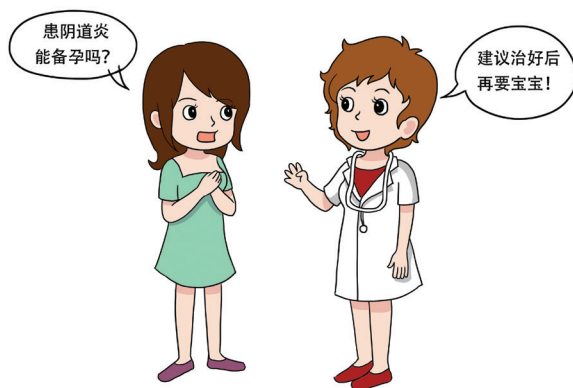
- ◎注意增加身体抵抗力，避免各种感染。
- ◎主动配合医生监护病情，密切观察血压和肾功能变化。
- ◎孕前对肾脏疾病一定要及早发现、及时治疗，以防转为慢性肾炎。

♥ 警惕！妇科病会阻碍好“孕”

妇科病是成年女性的常见病，女性的多种器官都可能发生急性和慢性炎症。如果备孕妈妈被妇科病困扰，那么很可能导致怀孕的计划破产。即使如愿怀孕了，孕妈妈也可能出现各种身体问题，甚至导致流产，且会对胎宝宝的健康造成影响。因此，备孕妈妈在备孕开始就要做好妇科病的预防。

♥ 阴道炎

阴道炎是阴道黏膜和黏膜下结缔组织发炎，是最常见的妇科病。不洁的性生活、不良生活习惯（如经常熬夜、饮食不定时等）导致免疫力下降、经常使用阴道冲洗液、长期服用抗生素等，都易给细菌可乘之机，诱发阴道炎。阴道炎分很多种类型，常见的有滴虫性、霉菌性、细菌性三种，患病的原因就是感染了滴虫、霉菌和细菌。最明显的症状是外阴瘙痒，白带增多，色味异常，有时会伴有小腹痛、腰痛和性交痛。



研究发现，滴虫能够吞噬精子，而且使阴道内脓性分泌物大量增加，影响精子的穿透性，减少进入子宫腔内的精子数量，从而降低受孕的概率。此外，阴道炎也会对胎宝宝造成影响，易引发早产、胎膜早破及产褥感染。

因此，备孕妈妈要注意预防阴道炎，如果有白带增多，外阴瘙痒的症状，应该到正规医院进行治疗。

预防措施:

◎平时就要保证健康均衡的饮食，少吃刺激性的食物，增强自身的免疫力。

◎单独清洗内裤，因为寄生虫是会相互传染的，如果你患有脚癣，却把袜子与内裤放在一起洗，那么霉菌就会传染到内裤诱发阴道炎，因此内裤一定要单独清洗，并且最好手洗。

◎保持外阴清洁，平时用温水清洗，有轻微炎症可用专业洗液冲洗，千万不要用肥皂等碱性溶液，否则会破坏阴道的酸性环境。

◎少用卫生护垫。卫生护垫会导致女性私密处经常处在潮湿、闷闭的环境下，再加上空气流通差、散热难等，特别适合霉菌生长，久而久之就会阴道菌群失调，容易引发阴道炎。

◎不要滥用抗生素，因为抗生素在消灭致病菌的同时，也抑制了部分有益菌群，霉菌就会乘机大量繁殖，因此使用抗生素请谨慎。

◎备孕爸爸也要注意，在性生活前，应该用温水清洗外生殖器，包皮皱折要翻过来清洗，要知道不洁的性生活会给备孕妈妈带来病原体感染，易诱发阴道炎。

♥ 宫颈炎

宫颈炎通常是宫颈的慢性细菌感染，使原本光滑的宫颈变得毛糙、易出血。常见的症状是白带多，下腰部痛，同房后有少量出血。

宫颈是精子进入子宫的唯一通道，所以患宫颈炎后，宫颈内的黏液黏度发生变化，精子就难以进入子宫，影响受孕。炎症细胞还会吞噬大量的精子，剩下的部分精子还要被细菌及其毒素破坏。此外，重度宫颈炎常常还伴有内分泌失调，对女性受孕不利。因此，备孕妈妈要特别注意预防宫颈炎。

预防措施:

◎饮食宜清淡，多吃水果、蔬菜及清淡食物，并要注意休息。

◎宜选择棉质内裤，勤换，用开水烫洗，然后在阳光下晒干，防止各种细菌繁殖。

- ◎不穿过紧的内裤、紧身裤、牛仔裤，保持良好的血液循环。
- ◎清洗外阴时，不要乱用药物，以免引起阴道酸碱紊乱。
- ◎洗澡时，请选择淋浴，避免坐浴，以免导致交叉感染。
- ◎发现外阴分泌物增多、有异味、带有血丝时，应及时到医院做妇科检查。
- ◎保持性生活洁净，月经期间、妇科病期间禁止过性生活。
- ◎定期妇科检查，以便及时发现宫颈炎症，及时治疗。

· 温馨提示 ·

备孕妈妈在准备怀孕前积极治疗宫颈炎,如果是轻度宫颈糜烂,可以采取局部用药治疗。中、重度宫颈炎可以物理疗法治疗。备孕妈妈最好在宫颈病变好转后再怀孕,这样不仅有利于受孕,而且有利于分娩。

· TIPS ·

♥ 盆腔炎

盆腔炎是育龄女性的常见病和多发病，表现为子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管积脓、卵巢炎等多种疾病。常见症状是小腹隐痛、腰痛、白带多。有时急性发作，会发烧、肚子剧烈疼痛。

一般来讲，如果盆腔炎症仅局限于盆腔内的结缔组织，则不会影响受孕。如果累及输卵管，使输卵管发生粘连，导致它狭窄、堵塞，这样就不能使精子或受精卵顺利到达子宫腔着床。因此，备孕妈妈必须警惕盆腔炎。

预防措施:

- ◎保持会阴部清洁、干燥，每晚用清水清洗外阴，专盆专用。



- ◎如果没有外阴道炎症，忌用各种消毒剂、清洁剂清洗外阴。
- ◎应选择棉质、宽松的内裤，不要穿紧身的内裤或牛仔裤。
- ◎尤其注意经期卫生，经期忌游泳、坐浴、过性生活。
- ◎注意性生活卫生，尤其备孕爸爸也要注意清洁。
- ◎如果有外阴道不适，如白带异常，应及时就医。
- ◎如果有下腹部疼痛、坠胀，可能是慢性盆腔炎的先兆，应及时诊治。

♥ 子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种良性的子宫肿瘤，在生育年龄的妇女中很常见。近年来子宫肌瘤的发病有年轻化趋势，与激素水平改变、工作压力过大有关。多数患者无明显症状，往往在妇科检查时偶尔发现。

子宫肌瘤是影响备孕妈妈好“孕”的重要原因，依子宫肌瘤发生的部位和大小决定，如子宫角部肌瘤压迫输卵管入口，使子宫变形妨碍受精卵着床，这些都会导致不孕。即使能够怀孕，那么在孕期肌瘤可能会随着子宫的增长，尤其在孕中期以后，迅速长大，发生“变性”，产生腹痛、发热等症状，有时也容易造成流产、早产。因此，备孕妈妈要注意预防子宫肌瘤，以免其阻碍好“孕”。

预防措施:

- ◎经期要注意卫生，不游泳、不过性生活。
- ◎保持外阴清洁、干燥，内裤宜宽大，不乱用外阴洗液。如果白带过多，应请专业医生诊治。
- ◎防止过度疲劳，经期尤其要注意休息。
- ◎不要乱用雌激素，因为雌激素会导致子宫肌瘤长大。也不要乱服、长期服用避孕药，否则易导致内分泌紊乱。
- ◎经常运动，尤其快走、慢跑等有氧运动，能有效促进子宫血液循环。
- ◎性生活要有所节制，要注意性生活卫生，备孕爸爸也要注意清洁。
- ◎定期体检，发现疾病早治疗。如果确诊为子宫肌瘤，应去医院检查，听从医

生指导。

· 温馨提示 ·

子宫肌瘤可以通过手术治疗，不过做完手术后不能急于怀孕。如果肌瘤不多，又在子宫外壁，一般术后半年就可以怀孕；如果肌瘤比较大，数目又多，就需要避孕 2 年。

· TIPS ·

♥ 多囊卵巢

多囊卵巢综合征（PCOS）是年轻女性最常见疾病之一，其患病率在 5% 以上，临床表现为稀发排卵或无排卵、高雄激素血症。超声显示，卵巢多囊样改变，呈珍珠状囊肿。严格来说，它不能定义为一个独特的疾病，是表现不同形态、形式的症状，多伴有胰岛素抵抗与肥胖（或体壮），呈现低生育率状态。若妊娠，其并发症也高于正常妊娠。因此，备孕妈妈要警惕多囊卵巢综合征，一旦发现病症要及早调治。

预防措施:

- ◎在均衡膳食的基础上，应适当多吃富含维生素 C 和维生素 E 的食物。
- ◎适当多吃富含叶酸的绿色蔬菜、柑橘类水果及全谷类食物。
- ◎月经期间要注意适当多吃富含铁质的食物，如菠菜、动物内脏等。
- ◎保持愉悦的心情、乐观的生活态度。
- ◎建立科学的生活方式，合理安排生活节奏，做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，对于保持身心健康、预防卵巢病变十分有益。
- ◎定期进行妇科检查，让一切防患于未然。在医生指导下用药，调整月经周期，适时怀孕。

· 温馨提示 ·

备孕妈妈如果发现自己患了妇科疾病，那也不要太紧张，积极配合医生进行治疗即可。由于妇科病有容易复发的特点，适当的治疗后最好抓紧怀孕。需要注意的是，治疗期间应该避孕。如果怀孕之后发现患了妇科病，应在医生的指导下治疗。

· TIPS ·

♥ 做口腔检查，牙病千万别忽视

许多备孕妈妈在怀孕前，都会有意识地到医院做妇科、内科方面的检查，以保证自己的身体在受孕前达到最佳状态。但有一项检查也是必不可少的，那就是口腔检查。因为孕期许多常见病的发生都和是否进行口腔检查密切相关。

♥ 牙龈炎

怀孕之后，女性体内的雌性激素会明显上升，特别是黄体酮水平上升很高，容易引发牙龈炎，即“妊娠期牙龈炎”。国外有调查报道 36% ~ 100% 妊娠期女性患有牙龈炎。妊娠期牙龈炎一般以妊娠第 2 ~ 3 个月及分娩前最为严重。患妊娠期牙龈炎时，牙龈易于出血，严重者牙龈乳头显著增生，形成妊娠性牙龈瘤。牙龈炎不仅会增加孕妇的痛苦，更为严重的是，会严重妨碍进食直接影响胎宝宝的生长发育。



研究证实，怀孕前未患牙龈炎的女性，其怀孕后患“妊娠期牙龈炎”的比例和严重程度均大大降低。因此，备孕妈妈要积极预防牙龈炎的发生。

预防措施:

◎备孕妈妈平时要注意多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充维生素 C，减少牙龈出血的发生。

◎一旦牙龈出现不适，要选择松软、容易消化的食物，以减轻牙龈负担，避免损伤。

◎平时坚持早、晚认真刷牙，餐后漱口，必要的时候还要用牙线清洁牙缝。

◎刷牙时要使用软毛牙刷，刷牙时避免大力触碰牙龈。

◎备孕妈妈在孕前一定要去口腔科检查，怀孕后也要定期去专业的牙科医院做检查。

◎保证饮食平衡、营养充足，增强口腔的抵抗力。

· 温馨提示 ·

妊娠牙龈炎表现为全口牙龈组织，特别是牙间乳头出现明显的水肿、颜色暗红、松软，严重的会有出血现象，甚至产生溃疡，并伴有严重的疼痛。

· TIPS ·

♥ 牙周炎

女性怀孕后，由于内分泌的原因，易出现牙周发炎。如果备孕妈妈孕前有牙周炎，那么怀孕后无疑雪上加霜，炎症往往会更加严重，会引起牙周骨组织的破坏，严重时会导致多颗牙齿的松动、脱落。这不仅会影响到自身的健康，会殃及胎儿的发育。研究证实，众多的牙周致病菌可进入血液循环，传播到全身，并有可能通过血液进入胎盘，影响胎儿的生长发育，甚至发生早产。因此，备孕妈妈怀孕前应进行口腔检查，及早治疗，并积极预防牙周炎的发生。

预防措施:

◎平时要注意清淡饮食，少吃辛辣刺激的食物。

◎备孕妈妈要养成良好的口腔卫生习惯，掌握正确的刷牙方法，每天3次，每次3分钟。

◎多用淡盐水漱口，食后必漱，漱口液反复在口内鼓动，以减少致病菌在口内存在。

◎及时矫治拥挤错位的牙齿，避免牙菌斑及牙石的堆积。

◎及时治疗有牙石、牙龈炎或不明原因的牙齿松动、门牙前突等症状。

◎经常叩齿，每天3~4次，可使牙齿坚固，使牙周组织保持健康。

◎定期检查牙齿，发现牙周炎的症状，及时治疗。

♥ 智齿冠周炎

智齿就是最后一颗磨牙，智齿冠周炎是由萌出不全的智齿引起的牙冠周围软组织的炎症，可以引起不同程度的张口受限，严重者还会出现面部肿胀、呼吸困难和

吞咽困难。智齿冠周炎最容易发生在 20 ~ 35 岁之间，而这个年龄段恰好是育龄女性选择怀孕的时间。所以，要想防治这种病的发生，就应该在孕前将口腔中的阻生智齿拔除。

怀孕前如果未拔除阻生的智齿，怀孕后由于内分泌的原因，很容易发生智齿冠周炎。智齿的细菌感染，除了引起周围牙龈肿痛发炎外，更可能因细菌的扩散，造成严重的蜂窝性组织炎，整个脸都肿大，无法张口，进食困难，甚至会出现周身不适、头痛、体温升高等症状，给孕妈妈及胎儿带来危险。因此，怀孕前，要做口腔做检查，以确定智齿的存留。如果没有拔除智齿，必须积极预防智齿冠周炎的发生。

预防措施:

- ◎智齿冠周炎的预防主要是保持口腔卫生，养成每天刷牙 3 次的好习惯。
- ◎饭后一定要刷牙或漱口，及时清除食物残渣，使细菌无法繁殖生长。
- ◎注意营养和休息，加强体育锻炼，提高机体抵抗力。
- ◎备孕妈妈一旦发生智齿冠周炎，就要及时治疗。

· 温馨提示 ·

怀孕期间所有拔牙或手术都应避免。一般来说，怀孕后的 4 至 6 个月，是较稳定的时期，如果必须拔牙，也应尽量在此期间进行。不过，某些智齿的拔除较为困难，必须经手术后才能拔出，最好还是产后再拔。

· TIPS ·

♥ 龋齿

妊娠期由于生活、饮食习惯的变化，比如进食的次数明显增多，爱吃零食而且爱吃酸甜的食物等，再加上对口腔护理的疏忽。所以，许多本来没有龋齿的孕妈妈开始出现龋齿，原先有龋齿的孕妈妈龋齿会增多或病情加重，出现疼痛，让孕妈妈烦恼不已。如果龋齿没有得到及时治疗，就容易发展成深龋或急性牙髓炎，剧痛会使人寝食难安。一旦爆发急性牙髓炎不但会给孕妈妈带来巨大的痛苦，服药不慎也会给胎宝宝造成不利影响。所以，怀孕之前积极预防和治愈龋齿，对孕妈妈和宝宝都有好处。

预防措施:

◎注意营养的平衡，摄取足量的钙、蛋白质、磷、维生素等。

◎少吃甜食，因为含糖的食物容易让牙齿的细菌赖以滋生，并产生强酸，进而破坏牙齿。

◎养成进食后刷牙的习惯，平日注意口腔卫生，正确刷牙及使用牙线。

◎要保护好牙釉质，不要啃咬过硬的东西，以免牙釉质磨损。

刷牙时不要用太大气力，不要用摩擦剂太粗糙的牙膏，要使用含氟牙膏，氟离子会很好地保护牙釉质。

◎备孕妈妈如果有龋齿的话，要及时进行治疗。

· 温馨提示 ·

龋齿最有效的治疗方法是补牙，也就是把龋坏的部分清除干净，填补进合适的材料。备孕妈妈患龋病后要尽早治疗，越早治疗越简单，痛苦越小。

· TIPS ·

♥ 3 种传染病，康复后再怀孕

有些疾病虽然不会影响怀孕，但是如果在患病期间怀孕的话，可能对孕妈妈的健康不利，并影响到胎儿的生长发育，甚至把疾病传染给胎儿。所以，备孕不可大意，如果患有结核病、急性肝炎、梅毒三种传染病，一定要待康复后再怀孕。

♥ 结核病

结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。结核菌可能侵入人体全身各种器官，但主要侵犯肺脏，称为肺结核病。得了肺结核，除了肺部受到直接损害，引起咳嗽吐痰或痰中带血，甚至咳血外，患者还表现为疲乏无力、食欲减退、消化不良、消瘦、月经失调或闭经。

备孕妈妈患有开放性传染的结核病，一旦怀孕，会使全身负担加重，严重损害

健康。孕期较为常见的是肺结核，如果肺结核患者怀孕会由于营养消耗过多及肺功能不好而易发生流产、早产及胎儿发育不良或宫内缺氧等。孕期的抗结核药物治疗，有可能影响胎儿的发育。分娩时，也易发生子宫收缩无力、产程长、产后出血等。因此，计划怀孕的准爸妈一定要谨慎，应在结核病治愈后再考虑怀孕。

注意事项:

◎早期结核病往往不易发觉，如果出现持续数日低热、容易疲劳、咳嗽、咳痰、盗汗等症状，应及时就诊。

◎结核病患者在接受抗结核菌药物治疗的同时，要注意加强营养，安静休息，生活要有规律。

◎患者要每天定时测量体温、检查血常规和做胸部透视，以掌握病情现状。

◎患过肺结核的女性，妊娠后很容易复发，因此肺结核痊愈的女性，在决定生育前最好上医院复查原病灶有没有复发倾向，然后由医生决定是否妊娠。

◎肺结核患者应强调计划生育，以病愈至少 2 年后再生育为宜。

· 温馨提示 ·

结核病变轻微且处于恢复阶段，或肺结核病情稳定，无并发症及伴发病，可以考虑怀孕。但在怀孕期间，孕妈妈要密切观察病情变化，按医嘱服药，并注意生活保健。

· TIPS ·

♥ 急性肝炎

急性肝炎是由于感染肝炎病毒而引起的肝脏疾病，是严重危害健康的传染病。传染源是患者和病毒携带者。患者主要表现为低热，全身疲乏无力，食欲减退，伴有恶心、呕吐、厌油腻、肝区不适及尿黄等症状。

科学地讲，已经康复的肝炎患者，不管患的是甲肝还是乙肝，都可以怀孕，新生儿也不会有被传染肝炎的可能。但是，患者如果肝炎未愈，则不宜怀孕。

因为急性肝炎患者怀孕后，不仅影响母体健康，而且危及胎儿。肝炎病毒可以通过胎盘感染胎儿，诱发流产、早产、死产和畸胎，即使侥幸顺利分娩，新生儿可能是肝炎患者，死亡的可能性仍然较大。因此，患有急性肝炎的女性，要彻底治愈后再怀孕。

注意事项:

◎如果女性平时有浑身无力、侧腹疼痛、发热，甚至出现黄疸等症状，应怀疑是否患有肝炎。

◎曾患过肝脏疾病的妇女，在孕前要及时告诉医生，并做血液化验和尿检。

◎肝炎患者在怀孕前应先检查，一旦发现异常时，按照医生指示来接受治疗。

◎症状明显期，特别是有黄疸者应卧床休息，直至症状和黄疸明显消退，方可起床活动，逐步增加活动量或延长活动时间。

◎蛋白质和维生素有利于肝细胞的修复和再生，因此患者平时可以选择蛋白质和维生素含量丰富的食物。

◎平时避免饮酒、过度劳累和使用对肝脏有害的药物。

梅毒

梅毒是由梅毒螺旋体引起的慢性、系统性传播疾病。梅毒的病变范围不仅仅限于泌尿生殖道，还会累及淋巴系统、神经系统、心血管系统等，所以备孕妈妈应积极治疗，彻底治疗后方能妊娠。

如果孕妈妈染上梅毒，会透过胎盘传染给胎儿，造成畸胎、流产、早产或死产、新生儿脑膜炎等。此外，由于胚胎发育过程中感染梅毒，还容易生出先天梅毒儿。先天性梅毒儿出生后，由于内脏常有多种病变，如肺炎，肝、脾、胰肿大，骨髓炎，中枢神经病变等，容易夭折。因此，备孕妈妈一旦被确诊为梅毒，首先要接受治疗，痊愈后才可考虑妊娠。

注意事项:

◎要树立梅毒是可以治愈的信心，关键在于早期诊断和及时、足量、正规按计划正确地用药。

◎备孕妈妈如认为自己可能患有梅毒，孕前一定要进行检查以确诊排除，千万不要存在侥幸心理。

◎备孕妈妈曾有过或丈夫有过生殖器官溃疡的情况，一定要上医院进行全面体格检查。

◎如果丈夫患有梅毒也可能很快传染给女方，女方也必须暂停备孕。

◎治疗后患者一定要做到定期复查，防止复发，以达到彻底治愈的目的。

◎做好家庭内部的清洁卫生，勤晒洗被褥，患者内衣裤要单独清洗消毒，和家人分开使用浴盆。

◎夫妻之间尽量避免性生活，发生性接触时必须使用避孕套。

· 温馨提示 ·

梅毒类的性传播疾病是通过性接触而传染的，所以夫妻之间传播性病的可能性极大，因此在治疗疾病时要夫妻共同治疗，以保证性病不能再次传播。

· TIPS ·

♥ 专家答疑 ♥

♥ 心脏病患者能备孕吗？

患有心脏病的女性一定要慎重对待怀孕，心脏病患者怀孕后，心脏血管生理变化往往会造成心脏额外的负担。另外，生产过程中的阵痛、用力、体能消耗等，都会增加心脏负荷。如果心脏原本就不好，此时往往会出现超出负荷现象，可能危及孕妈妈和胎宝宝的生命。

但这也并不是说，所有心脏患者都不能备孕。心脏病患者能否备孕，主要取决于其心脏的功能和病情状况。一般来说，如果心脏病变较轻，能胜任日常体力活动或轻便劳动者，在怀孕和分娩时发生心力衰竭及其他并发症的机会较少，而且年龄在35岁以下，在产科和心内科医生的定期检查下是可以怀孕的。如果有以下情况的之一的女性均不宜怀孕：

◎心脏病变较严重，轻微劳动便出现心悸、气急者。

◎有心衰病史或伴有慢性肾炎、肺结核者。

◎风湿性心脏病，有房颤或心率快难于控制者。

◎心脏有明显扩大或曾有脑栓塞而恢复不全者。

◎严重的二尖瓣狭窄伴有肺动脉高压的风湿性心脏病、心脏畸形较严重或有明显发绀的先天性心脏病而未行手术者。

总之，在孕前就已诊断为心脏病的女性在准备怀孕时，要进行一次较全面的检查，并经咨询医生证实确实可以怀孕再做怀孕的准备。

♥ 甲亢患者能备孕吗？

甲状腺功能亢进症简称甲亢，是一种由基础代谢紊乱造成的疾病，多发生于女性，且大多数是育龄女性。患者可出现心悸、气短、多汗、怕热、食欲亢进、神经过敏等症状。那么，甲亢患者能备孕吗？

甲亢患者的血液中存在一种长效甲状腺刺激素，可通过胎盘进入胎儿血液循环，引起胎儿暂时性甲状腺亢进。孕妈妈服用的抗甲状腺药物容易被胎盘吸收，引起胎儿甲状腺肿大或甲状腺功能受抑制。并且母体病理变化可能影响胎儿，严重者可引起流产、早产，宫内发育迟缓，甚至新生儿窒息。此外，怀孕和甲亢均可使孕妇心脏负荷加重，促使重症甲亢患者发生心力衰竭。而且合并妊娠高血压综合征亦比未患甲亢者高几倍。

因此，患甲亢的女性最好不要急于怀孕，尤其甲亢正处于疾病活动期或伴有严重并发症者，更不要怀孕。一般而言，轻症甲亢患者及经过治疗后能很好控制病情、不需服药甲亢患者，可以考虑怀孕。

· 第二篇 ·

备孕巩固期

(31 ~ 90 天)

· 本月备孕要事提醒 ·

★备孕爸妈要均衡饮食，
全面补充营养。

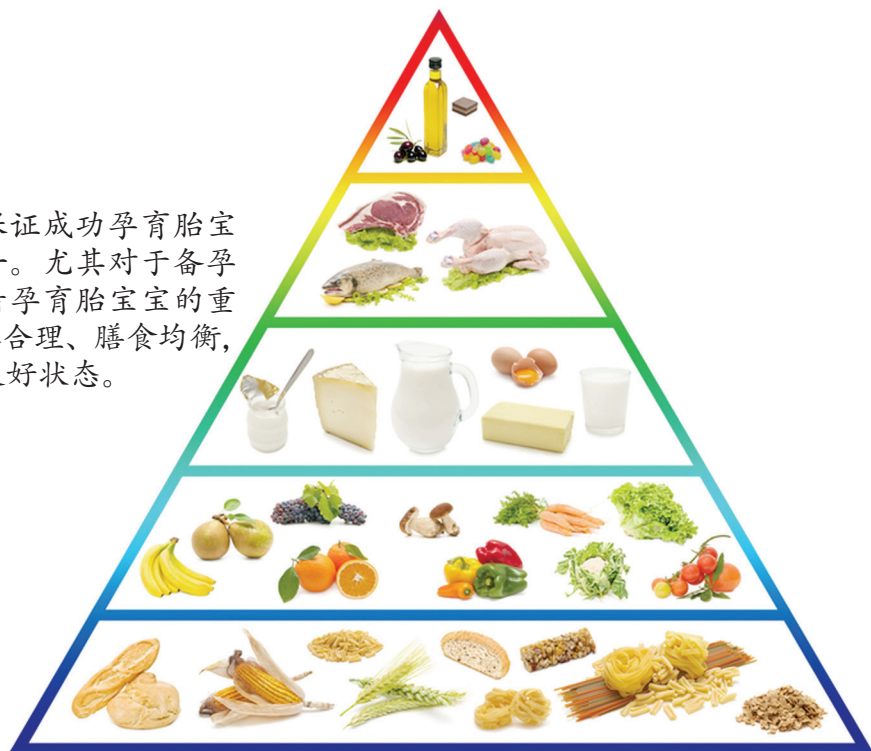
★备孕妈妈要科学运动，
巩固排毒、增强体质。

★备孕爸妈要关注生活细节，
全方位为怀孕做好准备。

Part 4

平衡膳食有助好孕

充足营养是保证成功孕育胎宝宝的重要条件之一。尤其对于备孕妈妈来说，担负着孕育胎宝宝的重任，更应注意营养合理、膳食均衡，努力使身体达到良好状态。



♥ 膳食“金字塔”，备孕的好选择

有些备孕爸妈在备孕期间为了给身体补充营养，每天大鱼大肉，可这样的方式未必能满足身体的营养需求？为什么这么说呢，因为单一的食物提供的营养素是非常有限的，所以再美味、营养的食物，都不能为备孕爸妈提供所需的全部营养。

大自然为我们提供了多种多样的食物，就是为了让我们从不同食物中摄取所需的营养素。由于人体对不同营养素的需求是不同的，这就需要膳食“金字塔”来为备孕爸妈合理安排饮食。

♥ 膳食“金字塔”

膳食“金字塔”是根据平衡膳食的饮食原则，各种食物呈现为宝塔形，来告诉备孕爸妈各类食物每天应吃多少。

◎**第一层**：即塔底，是指米饭、粥、面食等主食，摄入的量是最多的，每天应保证摄入 350 ~ 500 克的主食，宜粗细搭配。

◎**第二层**：是指蔬菜和水果，其所含食物的份额排在第二，每天应吃 400 ~ 500 克的蔬菜，100 ~ 200 克的水果。

◎**第三层**：是指蛋、奶及豆制品，所占的食物份额相对减少，但对人体同样很重要。蛋类食物每天摄入 50 克，豆类及豆制品每天摄入 50 ~ 100 克；奶及奶制品每天摄入 250 毫升。

◎**第四层**：是指动物性食品，包括肉类、鱼虾类，每天应控制在 50 ~ 100 克。

◎**第五层**：是指油脂和糖类食品，吃得最少。食用油每天以不超过 25 克为宜，高糖类食品每天能少吃则尽量少吃。

♥ 备孕这样吃，一日三餐巧安排

我们每天都离不开的一日三餐，直接关系到人体的健康。备孕爸妈该如何吃好

三餐，为孕育健康宝宝打下良好的基础呢？

♥ 早餐吃好，开始鲜活的一天

食物经过一夜的消化，早晨是一天中体内储存能量最少的时间段，此时人的食欲最为旺盛。早餐的饮食原则为“吃好”，即食用有营养价值的食物补充能量。

◎时间：食用早餐的最佳时间是早上 6、7 点。

◎能量需求：早餐为人体提供的能量约占全天总能量的 40%，一份优质早餐应该是营养丰富、干稀平衡、荤素适当、清淡易消化的食物。

◎早餐食谱举例

| | |
|-----|-----------------------------|
| 星期一 | 三明治 + 胡萝卜丝 + 牛奶 + 苹果 |
| 星期二 | 花卷 + 拌海带白菜丝 + 煎鸡蛋 + 米粥 + 香蕉 |
| 星期三 | 肉包 + 蔬菜 + 酸奶 + 樱桃 |
| 星期四 | 馒头 + 鸡蛋 + 拌莴笋条 + 牛奶 + 猕猴桃 |
| 星期五 | 鸡蛋挂面 + 苹果 + 酸奶 + 橘子 |
| 星期六 | 鸡蛋煎饼 + 凉拌海白菜 + 小米粥 + 红枣 |
| 星期日 | 烧饼 + 花生米 + 拌豆腐 + 燕麦粥 + 草莓 |

◎早餐坏习惯：一些备孕爸妈习惯不吃早餐，又或者早餐吃得过于丰盛，这都不利于身体健康。由于不吃早餐，一上午的工作效率就会下降，并且分泌的胃酸会破坏胃黏膜；而早餐吃得过多或过于丰富，会使肠胃的消化负担过大。另外，边走路、边吃早餐也是非常不好的习惯，这样不仅不卫生，而且易将空气带入口腔，引起腹部不适。

♥ 午餐吃饱，做好能量补充

工作一上午后，早餐摄入的能量已经被消耗得差不多了，营养充足的午餐既是对上午消耗的补充，又是为下午的工作、学习提供能量。午餐对于人体在一天之中脑力和体力的补充起着非常重要的作用。

◎时间：食用午餐的最佳时间是 12 ~ 13 点。

◎能量需求：午餐占人体一天食物摄入量的 40% 左右，午餐应营养全面、能量充足、富含优质蛋白、荤素平衡，食物具有良好色、香、味，以促进食欲。注意，

水果要在饭后半小时才能吃，以免果酸影响胃酸消化食物。

◎午餐食谱举例：

| | |
|-----|--------------------------------|
| 星期一 | 糙米饭 + 生菜沙拉 + 红烧鲤鱼 + 海带豆腐汤 + 菠萝 |
| 星期二 | 花卷 + 拌黄瓜 + 土豆烧牛肉 + 虾皮紫菜汤 + 桃子 |
| 星期三 | 二米饭 + 清炒白菜 + 肉沫烧豆腐 + 紫菜鸡蛋汤 + 梨 |
| 星期四 | 馒头 + 宫爆鸡丁 + 芹菜豆腐皮 + 蘑菇蛋汤 + 山楂 |
| 星期五 | 面条 + 番茄炒蛋 + 滑炒肉丝 + 小白菜蛋汤 + 木瓜 |
| 星期六 | 窝头 + 腰果虾仁 + 醋熘绿豆芽 + 酸奶 + 圣女果 |
| 星期日 | 米饭 + 地三鲜 + 红烧排骨 + 西红柿鸡蛋汤 + 荔枝 |

◎午餐坏习惯：如果一边吃午饭一边玩手机，食物常常未经咀嚼就完全咽了下去，不仅会增加胃肠负担，而且也不利于营养吸收。另外，备孕爸妈最好不要去环境不卫生的地方就餐。午饭后不宜立即坐下来或躺着休息。

♥ 晚餐吃少，为肠胃减负

晚餐是三餐中最后一顿，但在人体中留存时间最长，并且人体夜间消耗的能量较少，所以晚餐宜遵循“吃少”的原则。

◎时间：食用晚餐的最佳时间是 17 ~ 18 点。

◎能量需求：晚餐约占人体一天食物摄入量的 20%，晚餐应当以清淡易消化、荤素适当为主，尽量减少主食和肉类食物的摄入。

◎晚餐食谱举例：

| | |
|-----|-------------------------|
| 星期一 | 酸菜面条 + 拌三丝 |
| 星期二 | 荞麦饼 + 酸菜土豆丝 + 青菜豆腐汤 |
| 星期三 | 玉米面发糕 + 红烧茄子 |
| 星期四 | 二米饭 + 尖椒土豆丝 + 皮蛋拌豆腐 |
| 星期五 | 黑米紫米粥 + 清炒西兰花 + 莲子百合银耳羹 |
| 星期六 | 红豆饭 + 白菜豆腐 + 麻酱拌豇豆 |
| 星期日 | 千层饼 + 绿豆小米粥 + 凉拌黄瓜 |

◎晚餐坏习惯：如果备孕爸妈晚餐吃得过饱或过于丰盛，容易导致营养过剩，引起肥胖或心血管疾病。另外，晚餐不要吃得过晚，尤其不要在睡前吃晚餐，以免加重肠胃负担，影响睡眠质量。

♥ 长期素食小心影响“孕”气

如今，吃素日渐成为一种时尚，虽然说吃素食对身体有好处，但是长期素食身体不能摄取足够的营养素，反而会赶走好“孕”气。

♥ 长期吃素赶走好孕

◎动物蛋白是合成精子和卵子必不可少的营养素，体内雌激素的合成也离不开胆固醇的摄入。德国一项研究发现，长期食用素食的女性，容易出现月经周期提前、内分泌失常、卵巢功能下降等，进而会对生育能力造成影响。

◎长期摄入素食，容易导致体内缺乏铁质、钙质以及维生素 B₁₂ 等营养素。营养不全不仅会降低备孕爸妈的免疫力，体内缺乏的某种营养素还可能会影响未来胎宝宝正常的生长发育。

♥ 少荤多素才合理

营养专家建议，备孕爸妈应改掉吃素的习惯，尤其是自身有贫血或体质较弱的备孕爸妈，更不宜长期食用素食，少荤多素才是比较合理的饮食原则。

◎备孕爸妈每天食用素食和肉食，应遵循膳食“金字塔”的进食原则，不要一次性摄入过多肉类，每天适当吃适量肉类对身体更有益。

◎选择肉类时，宜多吃鱼肉、虾肉、鸡肉等白肉，少吃猪肉、牛肉等红肉，因为红肉中的脂肪大多是饱和脂肪酸，经常食用易增加心血管疾病的风险。

◎烹饪肉类宜选择清蒸、炖煮的方式，不宜采用油炸的方式，以免摄入过多的油脂。

♥ 素食备孕爸妈怎么吃

对于绝对素食主义的备孕爸妈，平时应加强营养的补充。

◎注意蛋白质和脂肪的补充，可以从鸡蛋、牛奶、豆类食物中摄取优质蛋白质。

◎注意维生素和矿物质的补充，可以从深色蔬菜、海藻类、全谷类、坚果类等食物中补充铁、钙、维生素 B₁₂ 等营养素。

♥ 营养食谱 DIY

· 花生豆豆粥 ·



原料：粳米 100 克，花生 50 克，绿豆、黑豆各 30 克

调料：绵白糖适量

做法：

1. 将花生、绿豆、黑豆分别洗净，放入清水中浸泡 3 小时，捞出备用。
2. 锅中加适量清水，倒入花生、黑豆、绿豆，大火煮沸。
3. 将洗净的粳米倒入锅内，继续煮沸后改小火熬煮至米烂豆熟，加少许绵白糖即可。

· 奶汤核桃仁 ·



原料：牛奶 500 毫升，核桃仁 200 克，火腿 10 克，口蘑 50 克，菜花 20 克

调料：香油、盐各适量

做法：

1. 核桃仁去膜皮、洗净，放入沸水中焯一下，沥干水分。
2. 火腿切片；菜花洗净，掰成小朵；口蘑洗净，从中间切开。
3. 将口蘑、菜花放入沸水中焯烫，捞出控干水分。
4. 锅中加牛奶煮沸，放入核桃仁、菜花，大火烧沸，放入火腿片稍煮，加适量盐调味，淋少许香油即可。

· 苹果煎蛋饼 ·



原料：苹果、鸡蛋各 200 克，奶粉 60 克，面粉 50 克

调料：奶油、植物油、绵白糖各适量

做法： 1. 苹果洗净，切薄片；鸡蛋打散，制成蛋液，加面粉、奶粉、绵白糖和适量清水一起搅拌均匀。
2. 平底锅入油烧热，将蛋液分成若干等份，在锅中摊成饼状，两面煎熟。
3. 锅烧热后加适量奶油、绵白糖及苹果片，翻炒片刻，分别倒在煎好的蛋饼上，卷成蛋卷。

♥ 荤素搭配 DIY

· 玉米牛肉羹 ·



原料：牛肉、鲜玉米粒各 100 克，鸡蛋 50 克

调料：姜末、淀粉、植物油、盐各适量

做法： 1. 鸡蛋打散，制成蛋液；玉米粒洗净。
2. 牛肉洗净，剁成末，加盐、淀粉腌渍，下热油锅炒熟，盛出控油。
3. 锅中加适量清水，放入姜末、玉米粒煲 20 分钟，放入牛肉末搅匀煮沸，淋入鸡蛋，加盐调味即可。

· 蔬菜鱼肉粥 ·



原料：草鱼 200 克，胡萝卜半个，萝卜 20 克，粳米 100 克

调料：盐适量

做法： 1. 粳米洗净；胡萝卜、萝卜分别洗净，用擦菜板擦好。
2. 将草鱼处理干净，剔骨、切成小块，鱼肉放开水锅中炖 15 分钟，捞出沥水。
3. 锅中加适量清水，放入粳米熬煮成粥。粥八成熟时，放入鱼肉、胡萝卜、萝卜，继续煮至粥熟，最后加盐调味即可。

· 山药炖羊肉 ·



原料: 羊肉 300 克, 山药 150 克

调料: 枸杞子、姜片、胡椒粉、料酒、盐各适量

做法: 1. 羊肉洗净, 切成块。山药去皮洗净, 切成块。
2. 砂锅中加适量清水, 放入羊肉块、枸杞子、姜片、料酒, 炖至羊肉八成熟。
3. 放入山药块, 继续炖至羊肉熟烂, 加少许胡椒粉、盐调味即可。

♥ 粗细搭配, 粗中有细营养美味

粗粮和细粮对人体有均匀益处, 但单一摄入粗粮或细粮并非明智的选择, 备孕爸妈粗细搭配着吃才利于营养健康。

♥ 口感较好的细粮

细粮是指经过精细加工的食物, 如粳米、小麦(面粉)等精米精面。细粮口感好, 且营养更容易被身体消化和吸收。粳米不仅含有人体所需的多种氨基酸, 而且其蛋白质的含量也高于粗粮。小麦中的蛋白质含量也高于粗粮, 可以有效补充人体对蛋白质的需求。

同时, 细粮中含有可被人体吸收的淀粉, 几乎不含人体所需的维生素等营养成分, 常吃细粮容易引起肥胖和各种慢性病, 如糖尿病、动脉硬化等。



♥ 纤维素丰富的粗粮

粗粮是相对于细粮而言的, 主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸; 各种干豆类, 如黄豆、绿豆、红豆、黑豆、青豆、芸豆、蚕豆、豌豆等; 块茎类, 如红薯、山药、马铃薯等。粗粮中含有丰富的不可溶性纤维素, 与可溶性纤维协同

工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度。增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。研究表明,膳食纤维还有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。

但如果不加控制地过量摄取粗粮,食物在胃中停留的时间过长,容易造成腹胀、消化不良。并且粗粮中的膳食纤维在阻止吸收脂肪和糖分的同时,也会阻碍钙、铁、锌等微量元素的吸收,长此以往易造成营养不良。

♥ 如何做到粗细搭配

◎每天饮食最好粗粮、细粮搭配食用,一个健康的成年人,每天摄入的粗粮最好在 30 ~ 60 克。肥胖、便秘或久坐的备孕爸妈要适当多吃些粗粮。

◎粗粮吃起来不像“细粮”那样口感好,消化吸收较差,可以把粗粮和细粮熬粥食用。

◎粗粮中膳食纤维需要充足的水分才能保证肠道的正常工作,所以吃粗粮时要及时饮水。

♥ 粗细搭配 DIY

· 红薯粥 ·



原料: 红薯 150 克, 粳米 100 克

调料: 无

做法: 1. 将粳米洗净;红薯去皮、洗净,切成小块备用。
2. 锅中加适量清水,放入粳米及红薯块,大火煮沸后改小火熬煮成粥即可。

· 玉米粥 ·



原料: 鲜玉米粒 150 克, 粳米 100 克

调料: 绵白糖适量

做法: 1. 粳米淘洗干净,玉米粒洗净备用。
2. 锅中加适量清水,倒入粳米和玉米粒,大火煮沸后改小火熬煮成粥。
3. 如果喜欢稍甜的口味,可加少许绵白糖调味。

· 山药虾仁粥 ·



原料：山药、粳米各 100 克，虾仁 30 克

调料：盐适量

做法： 1. 粳米洗净；山药去皮洗净，切成小块；虾仁洗净，切成粒状。
2. 锅中加适量清水，放入粳米，烧开后加入山药块，用小火煮成粥。
3. 待粥八成熟时，放入虾粒，加盐调味，继续煮熟即可。

· 南瓜百合粥 ·



原料：百合 15 克，南瓜 100 克，粳米 150 克

调料：盐适量

做法： 1. 南瓜去皮、瓤，洗净，切成小块。百合洗净，分成瓣，放沸水中烫透，捞出沥水、粳米淘洗干净。
2. 锅中加适量清水，放入南瓜、百合、粳米，大火煮沸后改小火熬煮成粥即可。
3. 至粥黏稠时，加少许盐调味即可。

· 玉米稀饭蒸蛋 ·



原料：熟玉米粒 30 克，熟大米稀饭 50 克，鸡蛋 100 克

调料：盐适量

做法： 1. 将熟玉米粒加入熟大米稀饭中搅拌均匀，加入适量盐调味。
2. 鸡蛋打散、制成蛋液，浇在大米稀饭上。
3. 将稀饭放入蒸锅中蒸约 8 分钟，取出放凉后即可食用。

· 鸡蛋玉米饼 ·



原料：鸡蛋 100 克，嫩玉米粒 200 克

调料：植物油适量

做法： 1. 将嫩玉米粒洗净，倒入搅拌机中搅碎备用。
2. 将鸡蛋打入搅好的玉米中，搅拌均匀。
3. 平底锅中加适量植物油，烧至七成热时倒入玉米鸡蛋糊，两面煎熟，出锅后切成块即可。

♥ 嘴下留神，小心这些备孕雷区

备孕爸妈在进补的同时，要警惕一些备孕“雷区”，尤其是垃圾食品和影响受孕的食物，备孕妈妈最好不要随意吃。

♥ 垃圾食品，埋下健康隐患

→ 油炸类食物

食物中的蛋白质和维生素被破坏，含大量致癌物质，热量较高，易导致肥胖、诱发心血管疾病。

→ 加工肉类食物

含大量防腐剂、增色剂和保色剂，加重肝脏负担。含过多钠盐，损害肾功能。含有的亚硝酸盐可致癌。

→ 烧烤类食物

含有大量的致癌物质“三四苯丙吡”，导致蛋白质变性，加重肾脏、肝脏负担。

→ 腌制类食物

含亚硝胺，易诱发鼻咽癌；诱发胃肠炎症和溃疡。加重肾脏负担，导致高血压。

→ 罐头类食物

破坏食物的蛋白质与维生素。能量高，导致肥胖。升糖快，加重胰腺负荷。

→ 腌制类食物

含香精，有损肝脏。高盐，加重肾脏负担。含亚硝酸盐，致癌。

→ 方便类食物

热量高，营养低。高盐，加重肾脏负担。人造脂肪含量高，影响心血管健康。含香精和防腐剂，有损肝脏。

→ 碳酸类饮料

含过量的磷酸和碳酸，带走体内大量的钙。含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。易引起肥胖。

♥ 适时饮水，也能提高怀孕几率

水对生命的重要性不言而喻，有时我们身体出现不适，有可能仅仅是因为缺水。如果备孕爸妈饮水不足，则容易出现口渴、胸闷、乏力等身体不适，还可能引起水代谢紊乱，导致疾病产生，精子、卵子质量和生育能力必然会受到影响。

对此，医学专家指出，水对备孕妈妈具有特殊作用，充足的水分能及时为卵子输送营养物质，并及时带走生殖系统中的代谢产物，尤其是卵子受精后，需要依靠健康的细胞植入子宫，而水分在细胞分裂、繁殖过程中起着不可替代的作用，所以饮水是确保卵子和子宫健康必不可少的方法。那么，在备孕期间，应该遵循怎样的饮水之道呢？



♥ 每天喝足 8 杯水

俗话说：“水是生命之源。”那是不是饮水越多越好呢？其实不然，如果饮水过多，对身体也是一种负担，可引起水肿或导致钠、钾等离子及水溶性维生素流失。只有饮水量和消耗量达到动态平衡，才能最大程度地发挥水对机体的生理作用。

研究发现，人体每天通过排尿、流汗或皮肤蒸发等流失的水分为 1800 ~ 2000 毫升，因此健康的成年人每天需要补充 2000 毫升的水分，除去从饮食中获取的 1000 ~ 1200 毫升的水，我们每天还需额外补充 1000 ~ 1200 毫升的水，大约 8 杯。那么，这 8 杯水该在什么时间喝呢？

→ 7:00

补充夜间流失的水分，并促进排便。

→8:30

缓解上班途中水分丢失。

→11:00

补充上午丢失的水分，并促进胃液的分泌。

→13:00

加强身体消化功能，促进营养素的吸收。

→15:30

可提高代谢，提神醒脑。

→17:30

补充下午水分的流失，并减少晚餐摄入量。

→19:30

帮助消化，促进新陈代谢。

→22:00

防止夜间血液过于黏稠。



♥ 水，你选对了吗

有些备孕爸妈平时喜欢喝饮料、咖啡、奶茶等，这些饮品在饮用后，不仅解渴效果不明显，而且其中含有的添加剂、咖啡因等物质还易影响身体健康。那么，喝什么样的水才能增加“好孕”呢？

◎白开水是极佳的选择，它能被人体各器官直接吸收、利用，加速人体新陈代谢。白开水在 30℃左右时饮用最佳，宜小口慢饮。

◎天然的矿泉水中含有人体所需的微量元素，对备孕爸妈也十分有益。需要提醒的是，备孕爸妈要少喝桶装的纯净水，宜选择符合国家卫生安全的矿泉水。

◎茶叶中含有不少对人体有益的微量元素，对加强心肾功能、促进血液循环、帮助消化大有好处，其中一些微量元素还能帮助备孕爸妈抵御辐射的伤害。另外，

茶叶中富含咖啡碱、茶碱等物质，饮用后能中和人体血液中的酸性代谢物，缓解人体疲劳，使人体处于最佳状态。

· 温馨提示 ·

备孕爸妈不要等到口渴后才饮水，因为口渴时人体已经丢失体重 2% 的水分，处于轻度脱水状态，建议在不渴时也要适时补水。

· TIPS ·

♥ 专家答疑 ♥

♥ 偏食和节食真的会毁坏孕力吗？

有人无肉不香、有人拒绝高脂肪食物、有人无辣不欢、也有人不吃姜蒜、有人为减肥节食……日常生活中，这些挑食、偏食的习惯已经见多不怪了。

但是，备孕爸妈要知道，长期挑食、偏食或节食会造成某种营养素摄入单一以及缺乏某种营养素，这对优生优育是极为不利的。营养学家提醒，体内营养缺乏会关系到精子和卵子的质量。

因此，备孕爸妈为了宝宝日后的健康，一定要和偏食、节食的坏习惯说再见，尽量做到饮食多样化。

♥ 食物酸碱左右生男生女靠谱吗？

网上流行着一种说法，认为备孕妈妈多吃碱性食物，能使阴道呈碱性，利于 Y 精子的通过，从而提高了生男孩的几率。那么，食物酸碱性左右生男生女到底靠谱吗？

首先，从医学的角度来说，从消化系统到排泄系统、呼吸系统都精密地控制着酸碱平衡，人体的 pH 值在一段时间内是比较恒定的，不可能靠吃某类食物就出现大的改变。其次，从营养学的角度来看，备孕爸妈长期吃碱性食物或酸性食物都是不利于人体健康的，容易引起营养失衡，反而会影响精子和卵子的质量。

备孕爸妈最好不要盲目听从传闻，不论是男宝宝还是女宝宝都是生命赐给我们的礼物，与其通过控制饮食提高生男孩的几率，不如多花些时间平衡膳食，提高自身素质，为生个聪明、健康的宝宝打好基础。

Part 5

科学运动增强体质

运动是备孕爸妈必不可少的备孕措施，想要怀孕的备孕爸妈千万不要偷懒。备孕期适当运动，不仅能增强体质，还能提高怀孕几率。不过，孕前运动不可过于剧烈，以免影响受精卵着床，备孕爸妈必须掌握科学运动方法。



♥ 快乐备孕，适当运动很重要

有些备孕爸妈“重饮食、轻动作”，其实运动对于备孕同样非常重要。尤其是自身身体素质不佳或过于肥胖的备孕爸妈，更要在孕前加强运动。

♥ 备孕运动，增强母体体质

怀孕前适当锻炼，可以促进血液循环，加强机体代谢，增强母体体质。适当的运动还能改善心肺功能，使血液中含氧量提高，对日后胎宝宝的发育很有帮助。并且，运动还能消耗备孕妈妈体内多余的脂肪，避免孕期体重增长过快，防止妊娠高血压、糖尿病等疾病的发生。

♥ 备孕运动，利于受孕

怀孕前的一段时间内，进行适当的运动，能促进女性体内激素的合理调配，改善卵巢、子宫、乳房等性器官的功能，提高卵细胞的活力，利于精子的顺利着床，同时能保证孕早期胎宝宝的稳定，防止流产的发生。

♥ 备孕运动，利于产后恢复

运动能增强腹肌、腰背肌、骨盆肌肉的力量和弹性，可在孕期保证胎宝宝的安全，防止因腹壁松弛而导致胎位不正或难产，还能缩短分娩时间，减少产道撕裂伤和产后大出血等可能，更利于产后身材的恢复。

♥ 多走路，增强备孕妈咪体质

很多备孕爸妈抱怨工作忙，没时间去健身房锻炼，这大多是为自己的“懒癌”找的借口罢了。我们每天都要进行的走路，其实就是不错的锻炼方式。如今，由于代步工具的方便，备孕爸妈少了很多行走锻炼的机会，是时候做个小小的改变了，为自己多创造一些走路的机会，对提升孕力很有帮助。

♥ 走路改善体质大不同

走路本身是一项有氧运动，能提高备孕妈妈体内的含氧量，对维持各器官的代谢和功能很有益处，并且摄氧能力的提高还能防止怀孕期间母婴缺氧。走路还是锻炼心血管的最佳方式之一，可帮助预防妊娠高血压、糖尿病等疾病。尤其是在饭后散步，能促进食物的消化、吸收，加强体内废物的代谢。另外，到环境优美的地方散步，还能帮助备孕爸妈赶走坏情绪，快乐备孕。



♥ 走路运动贴心小 Tip

◎走路尽量选择空气较清新的环境，避免每天的污染高峰，在大雾天、雨天或雪天时就不要外出散步了。

◎走路时宜选择宽松、舒适、透气吸汗的棉质衣裤和软底运动鞋，备孕妈妈千万不要穿高跟鞋运动。

◎走路要想达到较好的锻炼效果，姿势也很重要，正确的姿势是头正平视，收腹缩臀，双脚平行，脚尖朝前，步幅均匀，步态稳健。手臂随着步伐适度摆动，也可以前后大力摆动或按摩腹部。

◎刚开始走路时，可以把脚步放慢，然后逐渐加快速度，普通散步为每分钟 60 ~ 90 步，快速散步为每分钟 100 步以上。

◎走路时，配合深呼吸能取得更好的运动效果，即吸气鼓腹、呼气收腹，呼气宜均匀缓慢，比吸气时间长。

◎备孕爸妈每天最少走 45 分钟，每周最少 5 天，稍出一点儿汗效果更佳。备孕爸妈还可随身携带计步器来进行自我监督，每天步数宜超过 6000 ~ 8000 步。

♥ 慢跑，控制体重助“孕”力

跑步是近年来在国内外颇为流行的运动，坚持跑步不仅可以改善体质，还具有一定的治愈力。慢跑运动强度适中，易于坚持，还能让人从中收获运动的快乐，非常适合备孕爸妈。

♥ 慢跑，为好孕助力

慢跑和走路的功效类似，但强度要大于走路，更能消耗能量，燃烧多余脂肪。慢跑可以全方位锻炼身体的各个部位，增强身体的活力和心肺功能，增加腿部的肌肉耐力，对于提高受孕能力有一定的好处。慢跑还能加速血液循环，促进体内的毒素通过汗液排出，可全面改善备孕爸妈的体质。



♥ 慢跑运动贴心小 Tip

- ◎跑步前，应排空膀胱，换上舒适的运动服和合脚的运动鞋。
- ◎跑步前，不能忽视热身运动，可以先快走几步或做做压腿练习，使身体进入运动状态，以免运动过程中出现损伤。
- ◎跑步会消耗体内能量，汗液会带走体内大量的水分，所以补水很重要。在跑步前最好喝一杯水，不宜超过 500 毫升，防止运动中脱水。跑步过程中口渴时，可饮一小口水。运动后要避免大口饮水。
- ◎跑步不宜“操之过急”，应循序渐进地开展，刚开始可跑 30 分钟左右，然后逐渐增加运动强度和时间。每次跑步不要超过 60 分钟，以免身体过于疲惫。
- ◎慢跑时的呼吸方式与走路有所不同，应用鼻子吸气、嘴巴呼气的腹式呼吸法。
- ◎跑步过程中，如果出现头晕眼花、恶心、出虚汗等不适，最好停下来休息。

◎跑步后不宜立即坐下休息，应慢走几步，并及时补充水分。

♥ 游泳，不可错过的备孕好运动

游泳是许多备孕妈妈非常喜欢的运动，将身体浸入水中，感受水的灵动和美妙，人的身体和情绪都会处于较为放松的状态。游泳时全身的各个部位都能锻炼到，是非常不错的备孕运动。

♥ 游泳，备孕的好选择

游泳也是一项有氧运动，能增强心肺功能，锻炼全身肌肉，加速人体新陈代谢，增加人体对外界的适应能力，改善内分泌功能。游泳时，水的浮力可以起到按摩身体的作用。医学研究还发现，经常游泳有助于消除多余脂肪、降低血液胆固醇浓度、促进血液循环，可预防多种慢性疾病的发生。



♥ 游泳运动贴心小 Tip

◎备孕爸妈空腹或剧烈运动后，不宜游泳，以免体力不支或造成低血糖。饱腹后也不要游泳，以免引起肠胃不适。疾病患者不宜游泳，以免消耗体力，加重病情，尤其是传染病患者，还容易把疾病传染给他人。

◎备孕爸妈游泳前热身运动必不可少，慢跑、徒手操、拉伸运动都是不错的选择，能活动关节和肌肉，防止游泳中抽筋或运动损伤。

◎游泳的时间应控制在 1 ~ 2 小时，每游半小时休息 10 ~ 15 分钟。若在水中时间过久，易造成皮肤青紫、嘴唇发黑，甚至痉挛。

◎游泳过程中，若出现腿抽筋、头晕、恶心、胸闷、耳鸣等不适，应及时上岸或请他人帮忙。

◎游泳休息时不要随意坐在游泳池边上，以免感染细菌；游泳后应彻底给身体洗个澡，以免细菌残留。另外，游泳后不宜立即进食。

♥ 瑜伽，调节身心有利宝宝到来

瑜伽是源于印度的一种古老运动方式。练习瑜伽的过程非常美妙，可以帮助女性从内到外的修炼，使身体和心灵达到和谐、统一，是极佳的备孕运动。

♥ 瑜伽，备孕妈妈的选择

瑜伽对提升女性孕力来说是非常有益的运动方式。瑜伽能促进血液循环、加速新陈代谢，去除体内废物，帮助备孕妈妈排毒。练习瑜伽的过程中，呼吸与身体的扭、挤、拉、伸等姿势相配合，能按摩内脏器官，通畅气血，强化各脏器机能。瑜伽还能刺激控制激素分泌的腺体，有助于调节备孕妈妈的内分泌状态。坚持练习瑜伽，能提高备孕妈妈整个肌肉组织的柔韧度和灵活度，为孕育胎宝宝做好充足的身体准备。瑜伽还能帮助备孕妈妈改善情绪，让你的心态更平和、自信、乐观。



♥ 瑜伽运动贴心小 Tip

◎备孕妈妈宜空腹练习瑜伽，不宜在吃饱后或饮水后立即练习瑜伽。

◎未接受正规训练的初学者，最好不要自己在家盲目练习瑜伽，尤其是挑战高难度的动作，否则容易受伤，且锻炼效果也不好。

◎做瑜伽的关键是要集中注意力，将注意力放在身体上，观察你的身体反应，比如你的身体是否处于放松状态？是否有某处紧绷？是否能自然地深呼吸？

◎练习瑜伽时，每个动作要保持 3 ~ 5 次深呼吸，练习后应感觉身心愉悦而不

是身体酸累。

◎练习结束后，至少休息半小时后再进食或沐浴。

♥ 好孕瑜伽之半倒立式

“半倒立式”非常适合没有瑜伽经验的备孕妈妈，不仅简单易学，而且能有效促进血液循环、加速身体新陈代谢。

动作 1：趴在垫子上，以小臂、小腿接触地面、支撑身体，使大腿、小腿成90度角，大臂、小臂也成90度角。

动作 2：将身体重心慢慢前移，两脚脚尖踩地。头顶触地，慢慢抬起臀部，伸直双腿。尝试把重心放在头部和双脚，注意保持平衡。

动作 3：调整呼吸，保持动作2姿势数秒，提起上身，放下臀部，跪坐在小腿上休息片刻，重复练习。



· 温馨提示 ·

做动作2时，要避免保持脊椎弯曲，练习时宜循序渐进。此外，患有高血压、心脏病、眼压高的备孕妈妈不宜练习这套动作。

· TIPS ·

♥ 好孕瑜伽之骆驼式

“骆驼式”是一个经典的瑜伽动作，经常练习不仅有助放松身心，还能有效纠正不良体态。

动作 1：跪姿，双手叉腰，膝盖打开与臀同宽，脚掌朝上，挺直上身，使大腿与小腿垂直。

动作 2：吸气，头部稍后仰，带动脊柱慢慢向后弯，大腿、臀部和腹部用力保持平衡，头仰视上方。

动作3: 呼气, 右手抓住置于右脚跟, 左手再慢慢抓住左脚跟。吸气, 抬高胸部, 双手往脚掌方向用力, 保持这个姿势 10 ~ 15 秒, 均匀呼吸。双手自然下垂, 慢慢恢复初始姿势, 重复 10 次。



· 温馨提示 ·

初学者若无法完成抓住脚跟的动作, 不要勉强自己, 让脊椎自然弯曲即可。

· TIPS ·

♥ 好孕瑜伽之虎式

“虎式”瑜伽尤其适合备孕妈妈练习, 不仅有助打开胸腔、促进呼吸, 还能让腰部、臀部和腿部的线条紧实。

动作1: 跪姿, 双手和膝盖触地, 大腿与小腿成 90 度, 手臂伸直, 背部尽量保持平直。

动作2: 低头、弓背, 右腿顺势向胸部抬起, 脚尖绷直, 保持悬空状态。

动作3: 吸气, 将头部抬起, 背部下压, 右腿伸直向后踢, 脚尖绷直。呼气, 放下右腿, 休息片刻后重复 10 次。换左腿重复上述动作。



· 温馨提示 ·

做这套动作时，要注意保持身体平衡，避免来回晃动，并保持均匀呼吸。

· TIPS ·

♥ 好孕瑜伽之飞燕式

“飞燕式”是学燕子起飞的动作，有助扩展胸部、锻炼心肺，能较好地放松身体、缓解疲劳。

动作 1：俯卧，腹部紧贴地面，将头部和胸部稍微抬起，两手自然放在身体两侧。

动作 2：双臂伸直，向两侧展开，掌心向下，两腿并拢后伸直。

动作 3：将头部、胸部、四肢同时尽力向上抬起，至极限处保持 5 ~ 10 秒，重复 15 次。



· 温馨提示 ·

这组动作重点在于动作 3，要注意充分打开身体，动作幅度视身体状况调节。

· TIPS ·

♥ 专家答疑 ♥

♥ 过度运动会影响受孕吗？

适度运动对身体健康和受孕是十分有益的，但过犹不及，运动过度还可能影响受孕。

备孕妈妈过多运动容易抑制下丘脑功能，引起内分泌紊乱，影响月经正常的形

成和周期。同时，过量运动会使热能大量消耗，乳酸等代谢物在血液中堆积。尤其是运动不当或超负荷运动，还可能导致身体损伤。对备孕爸爸而言，过度运动会导致性欲降低，甚至发生暂时性阳痿，还可能降低精子质量，不利于受孕。

专家强调，在排卵期更不能过度运动，否则可能会影响受精卵着床，影响受孕。

♥ 跳绳真的不适合备孕妈咪吗？

跳绳是许多女性非常喜欢的一项运动，那么跳绳是否适合备孕妈妈呢？

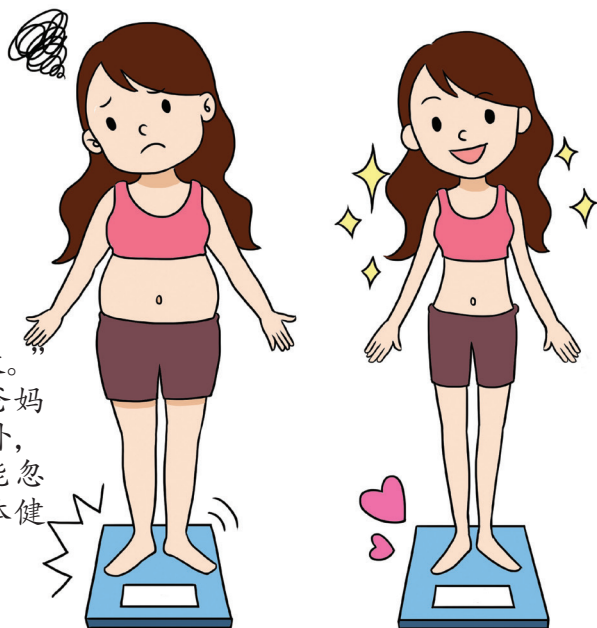
跳绳时身体上下颠簸，可以抖动腹部，对腹腔中的脏器能起到很好的按摩作用，尤其对子宫及其周围的韧带、系膜起到震颤、按摩的作用，可以保证卵子顺利排出，以及受精卵顺利到达子宫腔。跳绳还能改善心肺功能，增强体质，帮助调节神经系统和内分泌系统。跳绳可以促进血液循环和肠胃蠕动，促进新陈代谢和废物的排出。所以说，跳绳对备孕妈妈有不少好处。

但是备孕妈妈在排卵期同房后，跳绳就是大忌，因为身体上下的震动会影响精子和卵子的结合，并会对受精卵着床造成不利影响。需要提醒的是，受精卵着床需要 3 ~ 4 天的时间，一些轻微的运动不会影响其着床过程，但一些弹跳运动最好不要做，如跳远、打羽毛球等。

Part 6

关注细节，轻松备孕

俗话说：“细节决定成败。”
对于备孕也是如此，备孕爸妈
除了做好基本的身体调理外，
生活中的一些小细节也不能忽
视，这样才能全面保证身体健
康，提升孕力。



♥ 备孕期间，体重控制是个技术活

胖瘦是很多女性关心的问题，尤其是备孕妈妈，有人会建议你“要进补，为宝宝储备好粮仓”。也有人告诉你“备孕期胖，以后怀孕后还得胖，且容易患妊娠高血压等并发症”。其实，这两种言论都告诉备孕妈妈要控制好体重，力争使身体处于一个健康的状态来迎接宝宝的到来。

♥ 孕前控制体重很重要

体内的脂肪只有处于一定的比例才能发挥其对身体的益处，脂肪过少或过多都会给健康带来影响，所以过胖或者过瘦的备孕妈妈都要在孕前控制好体重。

♥ 你的体重适合怀孕吗？

胖瘦是否合适仅仅依靠体重来判断并不准确，国际上通常用 BMI（体重指数）来衡量人体的胖瘦程度以及健康。

$$\text{BMI} = \text{体重（单位为 Kg）} / \text{身高（单位为 M）的平方。}$$

BMI 在 18.5 ~ 23.9 之间为标准体重指数；如果 $\text{BMI} < 18.5$ ，则体重偏轻，备孕妈妈需要增肥；如果 BMI 大于或等于 24，说明体重有些超重，备孕妈妈需要减肥。

→ 体重过轻可不行

体重过轻可能会造成备孕妈妈脑垂体分泌的促滤泡素及促黄体素不足，引发不排卵或不孕。同时，过瘦的备孕妈妈容易营养不良，子宫内膜就像一片贫瘠的土壤，受精卵很难着床，即便是胚胎着床后，也很难保证胎宝宝的营养供应。

→ 体重超标要当心

过度肥胖的备孕妈妈常伴有内分泌失调、月经紊乱，容易出现排卵异常。另外，多数女性怀孕后会比孕前增重 20 公斤以上。如果孕前超重，怀孕后很容易出现糖尿病、先兆子病和难产等孕期并发症。

♥ 瘦弱的备孕妈妈宜增重

瘦弱的备孕妈妈为了自身和宝宝的健康，怀孕前要把“苗条”的身材变得丰满一些。饮食是增肥的不二法门，但这并不意味着备孕妈妈要大吃特吃，而是有计划地、逐步地、科学地增加体重才能收获健康。

◎备孕妈妈要重视营养的补充，多吃高能量源、高蛋白质食物。

◎三餐宜保证营养的均衡、食材丰富，尽可能满足身体对多种营养素的需求。

◎“色香味”俱全的食物更激发人的食欲，备孕妈妈宜掌握烹饪的艺术，为自己制作美食。

◎三餐之间最好增加2~3次点心，点心宜选择优酪乳、重乳酪蛋糕、小西点、鱼、虾、瘦肉、豆制品等高蛋白、高营养素的食物。

· 温馨提示 ·

就餐时保持愉快、舒畅的心情，有利于食物的消化和吸收，备孕妈妈可以选择优美的环境，或播放一首舒缓的音乐，不要在就餐时考虑复杂、忧心的问题。

· TIPS ·

♥ 肥胖的备孕妈妈宜减肥

肥胖的备孕妈妈一定要重视孕前减肥，但大幅度减肥不可取，否则可能会造成身体免疫力低下、机体代谢紊乱，甚至营养不足。

◎备孕胖妈妈首先应控制自己的进食量，保证食物的摄入量与消耗量相平衡，做到三餐定时定量。

◎高糖、高脂肪类食物也是引起肥胖的主要原因，所以应控制这类食物的摄入，少吃猪、牛、羊肉等高脂肪食物以及巧克力、蛋糕、冷饮等高糖食物。

◎建议肥胖的备孕妈妈多吃些粗粮、蔬菜和水果，以保证尽可能多地摄入营养素。

◎用白开水代替饮料、果汁等饮品，用坚果类代替饼干、薯片、话梅等零食。

◎备孕妈妈应改掉吃完饭就坐着或躺下、看电视时吃零食、睡前吃宵夜等不好的生活习惯。

◎运动是必不可少的减肥方法，备孕妈妈每天至少要保证半个小时以上的运动量。

· 温馨提示 ·

肥胖型备孕妈妈常常食欲较好，宜戒掉重口味、减少参加派对和饭局、将零食放在不显眼的位置，或购买体重器来帮助抵御食物诱惑。

· TIPS ·

♥ 爱穿紧身衣，备孕爸妈易受伤

紧身衣可以帮助人体塑造良好体型，受到很多时尚男女的追捧，但紧身衣给人体带来的危害远比你想象的要大得多，备孕爸妈还是少穿为好。

♥ 常穿紧身衣赶走“好孕”

→ 文胸过小伤乳房

佩戴过紧的胸罩，会使乳腺周围的肌肉出现供血不足，诱发乳腺疾病，对日后的哺乳造成不利影响。并且过小的文胸还会对心肺功能造成影响，妨碍膈肌的收缩和舒张，产生胸闷、气促、呼吸不畅等症状。

→ 腰部塑身衣招致便秘

腰腹部往往是赘肉容易滋生的部位，但给腰腹部塑形的同时，不仅会使脂肪挤压，腹腔中的内脏也会受到挤压或位置改变，使其正常的功能受到影响。尤其会影响肠胃的正常蠕动，降低消化、吸收和正常排便的功能，易引起营养不良和便秘，对备孕妈妈危害极大。

→ 紧身内裤影响生殖系统

紧身裤会对子宫及输卵管的四周产生较大压力，影响盆腔的血液循环，造成盆腔淤血和子宫发育不良等疾病，进而影响受孕质量。由于紧身裤透气性较差，使外阴部经常处于潮湿的状态，容易引起外阴炎，又可能继而感染阴道、盆腔、尿道等



部位。

→ 紧身裤降低精子质量

如果男性经常穿紧身的牛仔裤或内裤，会导致睾丸及阴囊局部血流不畅，影响生殖器的正常发育。并且阴囊长时间处于密闭的状态，不仅易导致细菌滋生，而且过热的温度还会影响生精功能，降低精子质量或导致不孕不育。

♥ 选对衣服，给身体细致呵护

◎内衣：备孕妈妈宜选择透气、吸汗、舒适的文胸，真丝、纯棉、竹炭纤维都是不错的材质。购买内衣前，应测量一下自己的胸围，不能单凭以往的经验购买。购买时一定要到正规的专卖店试穿内衣，并做做抬双臂、弯腰等动作，来观察内衣的舒适度和贴合度。购买时不能为了美观选择聚拢的文胸，合适、舒适才是正确的选择。

◎内裤：宜选择宽松、舒适、透气的内裤，纯棉、莫代尔棉、竹炭都是不错的材质。备孕妈妈不宜选择蕾丝、化纤内裤，容易出汗。内裤以白色、浅色的为佳，颜色过重的内裤不便于观察分泌物的变化，并且含有的颜料还可能给备孕爸妈埋下健康隐患，尤其是掉色的内裤千万不要再穿。款式方面，备孕妈妈不宜选择丁字裤，备孕爸爸宜选择平角裤。需要提醒的是，备孕爸妈每天都要勤更换内裤，并且及时清洗，不要让脏内裤过夜。内裤要单独用手清洗，洗净的内裤最好放在阳光下晾晒、消毒。

◎外衣：外衣的选择也要以宽松、舒适为首要原则，不要选择裤腰过紧、立裆过短的裤装。对于备孕妈妈而言，露脐装、露背装也是禁区。衣服的材质以天然的为佳，如丝、棉、麻及针织品。另外，衣服的颜色也会对备孕爸妈的心情产生影响，蓝色、绿色、红色等都能给人带来不错的情绪体验。

· 温馨提示 ·

备孕妈妈不宜长时间穿过高鞋跟，因为过高的鞋跟会使身体发生倾斜，骨盆也会随之倾斜，容易造成骨盆腔位移，还容易引起子宫位前倾，增加不孕的几率。

· TIPS ·

♥ 家有宠物，备孕妈咪看过来

每天和宠物在同一个屋檐下生活，宠物已然成为了家庭成员中的一份子，但很多有怀孕经验的人都会劝你把宠物送走，以免感染弓形虫。那么，弓形虫病到底是怎么回事，宠物和宝宝真的不可兼得吗？

♥ 宠物身上易携带弓形虫

弓形虫病是一种由弓形虫寄生引起的传染疾病，很多动物都会感染弓形虫，尤其猫狗是弓形虫极其危险的传染源。备孕爸妈感染弓形虫后的症状大多不明显，有时只有类似流感的低烧、流涕，但感染弓形虫对日后怀孕危害极大。

研究发现，备孕爸爸一旦感染了弓形虫，会明显影响精子的活力。备孕妈妈若初次感染弓形虫，在怀孕后（尤其是怀孕头3个月）约40%的胎宝宝会受到严重损害，出现流产、死胎或新生儿疾病，或在出生后出现肝脑病变或畸形，如白内障、脑积水、小头畸形、智力障碍、肝脾肿大。所以，备孕爸妈一定要对弓形虫病提高警惕。



宠物身上除了携带弓形虫外，还藏着跳蚤、虱子等寄生虫和螨虫，备孕爸妈若被寄生虫叮咬，可引起患病，其中的阴虱严重时还可影响生育。另外，宠物的毛发会隔三差五地脱落，漂浮在空气中，备孕爸妈长期吸入也会影响肺脏健康。

♥ 养宠物做“TORCH”检查

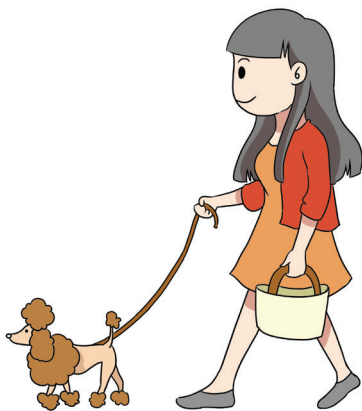
备孕妈妈如果是首次感染弓形虫，而自身没有产生相应的抗体，很可能在怀孕期间连累胎宝宝。如果备孕妈妈先前感染过弓形虫，并且已经治愈，体内会产生相应的抗体，就不必过于担心备孕或孕期再次感染影响胎宝宝。那么，如何知道备孕妈妈是否感染了呢？这就需要在孕前进行TORCH检查。

TORCH是由几种病原体英文名称的第一个字母组合而成，其中字母T就代表弓形虫。若结果显示备孕妈妈曾经感染过，则不必过于担心，宠物和胎宝宝可以和

平共处。但若结果显示备孕妈妈从未感染，为避免意外发生，还是应暂别宠物。若结果提示备孕妈妈正在感染，暂时不宜怀孕，需要进行治疗。

♥ 如何与宠物“和平共处”

如果备孕妈妈未感染过弓形虫，最好忍痛割爱，将宠物交由他人照料。如果实在要养宠物，就必须积极预防，可以带宠物进行血清学检测，看是否已感染弓形虫或有某种程度的免疫。如果宠物已经感染弓形虫，备孕爸妈请务必将其送走。如果宠物已具有对弓形虫的免疫力，也不可掉以轻心，平时与宠物的接触也要加强防护。



◎平时应定期带宠物到医院进行体检，定期给宠物注射疫苗。

◎勤给宠物洗澡是保持宠物卫生的重要措施，应准备一个专用的宠物盆，一边给宠物洗澡一边梳理宠物毛，防止宠物毛漂浮到空气中。给宠物洗澡时，最好戴上口罩、手套，洗完后也要重视自身的衣物和手部的清洁。

◎备孕爸妈不要让宠物舔自己的手或脸，不要让宠物住在卧室里，更不能睡在人的被褥里。

◎猫的粪便是弓形虫传播的途径之一，备孕妈妈应把清洗宠物粪便的任务交给备孕爸爸，并且清理要及时，清理后要彻底清洁双手。

◎狗的分泌物和粪便虽然不具有传染性，但吃狗肉就容易感染，备孕妈妈应避免吃狗肉，不要吃生蛋或未煮熟的肉。切生肉的菜板、菜刀要与切熟肉和蔬菜水果的分开，并注意清洁。

◎孕产医生建议，备孕前3个月应尽量远离宠物。因为检查结果仅代表过去，为防止今后感染，还是与宠物保持距离为好。

♥ 慎选化妆品，备孕期间如何美

画一个精致的妆容，美美地出门，可以提升备孕妈妈的气质和自信心。但很多

化妆品中都添加了化学物质，皮肤吸收了化妆品中的有毒物质就会进入血液循环。备孕妈妈如果经常使用有毒的化妆品，还可能对胎宝宝造成不利影响。

♥ 6 种化妆品，备孕期间碰不得

化妆品的种类繁多，尤其是美妆产品多多少少都会含有化学物质，尤其是以下 6 类化妆品对人体危害较大，备孕妈妈应慎用。

→ 美白产品

美白产品中含有汞，长期使用必然会对人体健康造成影响。另外，这类化妆品中还含有铅、曲酸等成分，刺激性和危险性大，甚至会对消化、泌尿系统造成不可逆转的伤害。

→ 口红

口红是由各种油脂、蜡质、颜料、香料等成分组成，其中油脂会吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素和大肠杆菌。口红会随着唾液进入体内，埋下健康隐患。

→ 染发剂、烫发剂

经常用染发剂容易引起皮肤癌、乳腺癌，还易导致胎宝宝畸形。经常使用烫发剂，其中的有毒物质对人体危害极大，严重时可引起皮肤癌、白血病。

→ 指甲油

指甲油是由多种化学溶剂及各色染料制成，这些有毒的化学成分如果被人体吸收后，不仅影响健康，严重时还有流产或胎宝宝畸形的可能。

→ 香水

香水中含有多重化学成分，甚至高达 600 余种，其中含有的钛酸酯经皮肤进入体内后，若没有及时排出，日后就容易被胎宝宝吸收，对胎宝宝成长发育极为不利。

→ 脱毛剂

脱毛剂的化学成分对皮肤有刺激性，频繁使用易造成红肿过敏，甚至发生皮疹。皮肤是人体非常重要的防线，为了自身和宝宝的健康，备孕妈妈最好不要使用脱毛剂。



♥ 不得不化妆时，怎么办

备孕期间，不少备孕妈妈几乎都处于工作岗位上，一些场合不得不化妆，那么备孕妈妈化妆时该注意什么呢？

◎选购天然化妆品：现在市面上已经有不少专门为备孕妈妈和准妈妈打造的天然护肤品，购买时要尽量选择正规品牌、口碑好、质量佳、成分单纯、性质温和的护肤品，以下三类都是不错的选择：

| 护肤品 | 特点 |
|---------|---------------------------|
| 孕妇专用护肤品 | 专业性强、刺激性小，最为重要的是对母婴来说是安全的 |
| 宝宝护肤品 | 一般含有较少的化学添加剂，性质温和、刺激性低 |
| 纯植物护肤品 | 原料为纯天然植物，化学成分较少 |

◎淡妆为宜：备孕妈妈若化妆，切忌浓妆、烟熏妆，尽量不涂口红、不纹眼线。

◎卸妆彻底：回到家后一定要立即彻底卸妆，尤其是眼部、唇部、鼻梁部，不要让化妆品在皮肤上停留时间过长。

◎备孕妈妈平时养成良好的生活习惯，保证充足睡眠、吃健康食物、适当运动、保持好心情，皮肤自然会变好，这比很多化妆品都有效。

◎备孕妈妈每天早晨和睡前可以将双手搓热后，按摩脸部，能促进面部的血液循环，加强皮肤代谢，长期坚持能令备孕妈妈面色红润、有光泽。

♥ DIY 天然护肤面膜

面膜是女性必不可少的护肤产品，但美容面膜中的成分大多不利于人体皮肤健康。备孕妈妈不妨自制一些纯天然的美容面膜，使用起来安全放心，并且具有极佳的美容养颜功效。

◎黄瓜蜂蜜面膜

备孕妈妈需准备半根黄瓜，奶粉、蜂蜜各 1 匙。将黄瓜洗净后切块，用搅拌机制成黄瓜泥，然后加入奶粉、蜂蜜搅拌均匀即成面膜。备孕妈妈清洗面部后，将面膜均匀涂于面部，10 ~ 15 分钟后用温水洗净。这款面膜不仅可深层清洁皮肤，具有杀菌、收敛的作用，还能滋润、营养皮肤。

◎苹果蛋黄面膜

备孕妈妈需准备半个苹果，1 个蛋黄，2 匙面粉。将苹果洗净后切块，用搅拌机制成苹果泥，在面粉中加蛋黄拌匀后，再放入苹果泥拌匀制成面膜。备孕妈妈清洁面部后，将面膜均匀涂抹于面部，10 ~ 15 分钟后用温水洗净。这款面膜可滋养、保湿皮肤，令皮肤明亮有光泽。

◎香蕉牛奶面膜

备孕妈妈需准备 1 根香蕉，半袋牛奶，1 匙蜂蜜。备孕妈妈只需要将香蕉去皮制成泥状，加入牛奶和蜂蜜调匀，涂抹于清洁的面部，10 ~ 15 分钟后用温水洗净。这款面膜能有效抑制黑色素的生成，并具有美白、祛皱的功效。

◎橄榄油面膜

备孕妈妈需准备 50 毫升的橄榄油和 1 匙蜂蜜。将橄榄油倒入碗中，然后连同碗放入 40℃ ~ 50℃ 的温水中，加热至油为 35℃ 左右，取出，加入蜂蜜调匀，用医用纱布蘸取后涂于面部，10 ~ 15 分钟后用温水洗净。这款面膜非常适合皮肤干燥或有黄褐斑的备孕妈妈使用，能有效地润肤、祛斑。

◎蛋黄绿茶面膜

备孕妈妈需要准备 1 个蛋黄，绿茶粉 1 匙，面粉 2 匙。在面粉中加入蛋黄搅匀，再加入绿茶粉拌匀。备孕妈妈洁面后，可将面粉涂于面部，再铺上一层微湿的面纸，10 ~ 15 分钟后用温水洗净。这款面膜中绿茶含有的单宁酸能促进皮肤收缩，还具有良好的美白功效。

◎芦荟蜂蜜面膜

备孕妈妈需要准备 1 片芦荟叶，1 匙蜂蜜和适量面粉。将芦荟去皮、榨汁后，加入面粉、蜂蜜搅拌均匀即可。将面膜涂于清洁的面部，10 ~ 15 分钟后用清水洗净。这款面膜中芦荟和蜂蜜都具有较好的美白、护肤的功效，这款面膜还具有很好的淡斑作用。

♥ 备孕期间，这些药物请远离

俗话说：“是药三分毒。”如果备孕爸妈不小心服用了某种药物，可能会造成胎宝宝畸形或流产，成为一生的遗憾。尤其是胚胎发育期，是胎宝宝器官形成的关键时期，而很多女性并不知道自己已经怀孕，所以备孕爸妈一定要谨慎用药。

♥ 备孕妈妈要远离的药物



◎激素类药物：己烯雌酚、炔孕酮、炔雌二醇、甲羟孕酮、甲基睾丸素、同化激素等药物会对内分泌造成影响，对胎宝宝亦有致畸作用。

◎抗生素类药物：这类药物会对生殖细胞产生一定的影响，需要停药3个月后再受孕。

◎安眠药：如安定、利眠宁、丙咪嗪等，可影响脑垂体促性腺激素的分泌，引起性激素浓度的改变，造成月经紊乱或闭经，影响受孕能力。如果在备孕期间不间断服用，还容易诱发胎宝宝宫内窘迫、发育受阻、新生儿呼吸道感染等危险。

◎避孕药：服用避孕药后，体内的雌、孕激素可能处于异常水平，会影响受孕。并且，口服避孕药中含有的乙烯雌酚可导致胎宝宝心血管发育异常。建议避孕妈妈最好在停药避孕药一段时间后再考虑怀孕。

◎抗精神类药物：备孕妈妈应慎服抗精神类药物，备孕前应咨询医生能否继续服用相关药物。

◎抗病毒药物：抗病毒药中的利巴韦林俗称病毒唑，即便是接触1%的剂量，也可能造成胎宝宝畸形，服用该药后6个月内应避免怀孕。

◎祛痘药物：口服异维A酸胶丸、外用制剂A酸、异维A酸等祛痘药，可导致胎宝宝流产或出生缺陷。怀孕前3个月应避免服用祛痘类药物。

♥ 备孕爸爸要远离的药物

◎免疫调节剂：环磷酰胺、氮芥、长春新碱、顺铂等药物，由于其毒性作用强，可干扰精子 DNA 的合成，导致遗传物质成分改变、染色体异常和精子畸形。

◎抗炎药：吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等，可干扰雄激素的合成，影响精子受精能力，从而导致男性不孕或女性流产。

◎利尿药：如安体舒通、双氢克尿塞、速尿、丁尿酸可降低性功能或出现勃起障碍。

◎降压药：如利血平、胍乙啶，容易引起性功能或射精障碍，高血压的备孕爸爸应请医生帮忙更换适合的药物。

◎激素类药物：雄激素、克罗米芬，可影响人体的内分泌功能，使用不当可抑制精子发育；备孕爸爸若应用雌激素、孕激素类药物，还可降低性欲，影响射精；强的松、地塞米松等糖皮质激素，长期大量应用，可降低备孕爸爸的性功能和精子质量。

♥ 备孕期间避免陷入用药误区

◎备孕时只要不用处方药就可以了？

对于一些常见病经常应用的非处方药，很多人会到药店自行购买服用。要知道，非处方药对备孕爸妈来说并不意味着就是安全的，比如用于治疗痤疮的药物异维甲酸，若在备孕期间长期使用，可引起胎宝宝畸形。并且，不论何种药物进入人体都需要进行代谢。如果药物的半衰期过长，备孕期用药很可能在怀孕后体内仍有药物残留，这样药物的毒性便会对娇弱的胎宝宝造成伤害。

所以，备孕爸妈在应用任何药物前都应咨询医生是否可在备孕期服用。服药前最好看一下药品说明书上有没有“孕妇慎用、忌用、禁用”等字样，若有的话，



最好不用。如果备孕爸妈患有某种疾病，需要长期服药时，也不宜擅自停药，应待身体恢复后再怀孕或更换对受孕影响较小的药物。

◎备孕期间服用助孕药有帮助吗？

所谓的助孕药其实是促排卵药物，对排卵障碍的备孕妈妈们有一定的帮助。但促排卵药物几乎都是激素类药物，正常的备孕妈妈服用后，反而会引起月经不规律、恶心、乳房胀痛、双侧卵巢增大、水肿、腹水、胸水等并发症。对于不孕不育的夫妻来说，最好去医院就诊，进行专业的治疗，不要擅自服用助孕药或道听途说的偏方。

◎中草药对备孕爸妈是完全安全的吗？

很多人认为西药的副作用较大，中草药常以安全、副作用小的形象受到不少国人的青睐。但有些中草药本身也具有毒性，如果备孕爸妈服用不当，同样会影响优生优育。所以，备孕期间，备孕爸妈也应慎用中草药，尤其是红花、枳实、蒲黄、麝香、当归、斑蝥、生南星、附子、乌头、一枝蒿、川椒、蜈蚣、甘遂、芫花、朱砂、雄黄、大戟、商陆、巴豆等药物，最好不要服用。

♥ 备孕期间常见病如何应对

→感冒

备孕爸妈感冒后应避免服用阿司匹林、布洛芬等解热镇痛药，以及四环素、克拉霉素等抗菌类药物。可改用对乙酰氨基酚、头孢、青霉素等。同时，要注意休息、增加饮水量，以使感冒尽快康复，减少药物的使用。

→胃痛

一般胃药比较温和，但能不服用最好不要服用。备孕期宜少吃辛辣的食物，多吃一些小米、大豆、鸡蛋、栗子等养胃的食物。胃疼严重时，可适当服用斯达舒。

→痛经

痛经时常疼痛难忍，不少女性会服用痛经药。痛经药一般都会含有镇静成分，不建议备孕妈妈服用。需要说明的是，痛经严重多是由于子宫内膜炎、盆腔炎、子宫内膜异位症等疾病引起的，需要去医院检查治疗，以免影响怀孕。

→慢性病

需要长期服药的慢性病者，如糖尿病、高血压、冠心病、风湿类疾病等，应在备孕时就诊，询问医生是否需要更改用药计划。

♥ 全面防护，抵御隐形辐射

辐射在我们的生活中无处不在，四面八方的辐射对于想要怀孕的女性却不是一件好事。尤其是现在很多女性每天的工作和生活离不开手机、电脑、电器，所以防辐射需要在备孕期间就重视起来。那么，备孕妈妈该如何科学防辐射呢？

♥ 远离辐射源，减少辐射伤害

◎手机是人体如影随形的辐射源，备孕妈妈应尽量减少使用手机的时间，外出时最好将手机放在包里，不要放在口袋或胸前。睡觉时不要将手机放在枕头边，宜放在尽量远离人体的地方。需要提醒的是，手机接通瞬间释放的电磁辐射最大，所以接通时最好先把手机拿远一点，接通几秒后再调整距离。

◎电脑是工作中最常见的辐射源，备孕妈妈应避免长时间操作电脑，每隔 1 小时就离开几分钟，到空气新鲜的地方活动几分钟。专家建议，备孕和怀孕妈妈每周使用电脑的时间不要超过 20 小时，以降低辐射的伤害。

◎在家用电器中，电磁炉、微波炉中的电磁波较高，备孕妈妈应尽量远离和少用这两种电器。另外，冰箱、电视机、吹风机也是家中常见的辐射源，备孕妈妈在使用时尽量与其保持一定的距离，如将冰箱放在远离卧室的地方，看电视时应距屏幕 2 米以上，使用吹风机时不要贴着头皮。

♥ 全方位防护，帮助抵御辐射

◎防辐射服是备孕妈妈必不可少的防护产品，包括防辐射围巾、围裙、背心等，可帮助阻挡辐射。

◎工作和生活环境宜注意通风，保持空气新鲜，可减少辐射累积。

◎备孕妈妈平时多吃一些胡萝卜、西红柿、海带、瘦肉、动物肝脏等富含维生素 A、

维生素 C 和蛋白质的食物，能加强机体抵抗电磁辐射的能力。

◎加强锻炼，增强体质，能在一定程度上减少辐射的伤害。

♥ 小心！3 类“红灯”别硬闯

油烟、雾霾以及铅、汞、镉等重金属物质对人体健康的影响不言而喻，这也是备孕期间的“红灯区”。如果备孕爸妈误闯这些禁区，不仅会大大影响自身健康，更会为怀孕埋下隐患，甚至造成不可挽回的后果。

♥ 厨房油烟是备孕的大敌

如果厨房玻璃、纱窗、墙壁或电磁炉几天不擦就会变得“油头垢面”，试想如果这些油烟被备孕爸妈吸入身体后会怎么样？没错，备孕爸妈的身体也会像玻璃和纱窗一样变得污迹斑斑。



相关研究发现，油烟中的有害物质高达 300 多种，备孕爸妈长期吸入油烟，不仅易导致感冒、鼻炎、咽喉炎等呼吸系统疾病，有害物质还会通过呼吸道进入血液，影响好“孕”。可以说，厨房油烟是备孕的大敌，那么备孕爸妈该如何防范油烟呢？

◎在厨房安装一台性能良好的抽油烟机是减少油烟的极佳方法。注意烹饪过程，开火的同时要打开抽油烟机，等炒菜完成后还需继续开 5 分钟，这样抽油烟机才能最大程度地减少油烟。另外，还需定期清洁抽油烟机，以保证抽油烟的效果。

◎做饭时最好开窗通风，让空气产生对流，做饭后也要继续开窗通风至少 10 分钟。如果厨房通风不良，可以在厨房中安装一个排风扇。

◎在厨房摆放一些可以吸附油烟的活性炭、茶叶、洋葱等物品，可防止油烟长

时间漂浮在空气中。油烟冷却在纱窗、玻璃、抽油烟机、瓷砖上时，应及时清洁，防止再次做饭时油垢受热漂浮在空气中。

◎炒菜时要少放油，不要等到油冒烟后再放菜，并且尽量用新油炒菜，可以大大减少油烟产生。

◎烹调菜肴时，尽量减少煎炸、爆炒、烧烤的方式，宜多选择蒸、煮、凉拌的方式，还可以水煎代替油煎、用滑水代替滑油、以煎代炸，减少烹饪油的使用。

♥ 雾霾来袭，备孕如何应对

每天在“霾”下生存，每个人都在充当“吸尘器”。雾霾中对人体危害最大的要数PM2.5了。PM2.5由于颗粒较小，容易附带有毒、有害物质侵入人体。暴露于雾霾之中，人体的呼吸系统、心血管系统、皮肤和情绪等方面都会受到影响。备孕爸妈长期吸入雾霾，不仅会使身体处于亚健康状态，而且还会影响精子、卵子的质量，甚至影响生育能力，造成不孕不育。那么，面对来势汹汹的雾霾，备孕爸妈该如何应对呢？

◎雾霾天气里，备孕爸妈应尽量避免外出，尤其要避免上下班早高峰，空气污染严重的时段外出。

◎雾霾天外出时，一定要佩戴专用防霾口罩，确保口罩佩戴妥贴，避免漏气。另外，还要做好身体防护，穿上料质较厚的衣物，围上围巾，戴上帽子。外出回家后，应脱去外套，仔细清洗双手和面部。

◎雾霾天备孕爸妈不要去人多的地方，以免感染细菌或病毒。

◎雾霾天处于居室中，也不是万无一失的选择，因为雾霾会通过窗户缝隙进入室内，备孕爸妈不妨在家里准备一台空气净化器，保证室内空气的质量。

◎雾霾天的饮食也很重要，宜坚持清淡饮食，多喝水，多吃新鲜的水果、蔬菜，减少雾霾对身体的伤害。

♥ 铅、汞、镉等重金属要远离

铅、汞、镉等微量重金属即便在人体内含量很少，但对人体危害极大。铅会对神经系统、骨骼造血功能、消化系统、男性生殖系统等均有危害；汞容易积蓄在骨骼、肾、肝、脑、肺、心脏等部位，对组织具有腐蚀作用；镉会使组织代谢发生障



碍，并损伤局部组织细胞。备孕妈妈体内如果残留铅、汞、镉等重金属，可通过脐带影响胎儿，情况严重的会导致流产、死胎、儿童智力低下，后果不堪设想。

很多备孕爸妈认为有毒的重金属元素离我们非常遥远，其实它们就潜伏在我们身边，如汽车尾气、文具用品、农药残留的蔬果、污染

的水产品等。那么，备孕爸妈如何将这些重金属“拒之门外”呢？

◎少吃或不吃高铅食物，如松花蛋、爆米花、彩色糖果和劣质的罐头饮料等。不食用污染水源中的水产品。

◎蔬菜水果食用前一定要清洗干净，能去皮的尽量去皮，以防农药残留。

◎多吃富含维生素C、维生素E、硒元素、果胶、蛋白质等营养成分的食物，可帮助机体排出重金属物质，减少对身体的危害。

◎从事石油行业、冶金行业、蓄电池行业、装潢行业等易接触重金属人群，在备孕和怀孕期间应申请调离相关岗位，并在孕前做好身体检查。

◎备孕期间宜选择天然成分的护肤品，尤其不要用美白类化妆品。

◎注意卫生，最好不要去空气污染严重的公共场所，从室外回到家里应清洁身体暴露部位，饭前清洁双手。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 备孕期间能住新房吗？

新装修的房间内，存留大量有害物质，如甲醛、苯、氨等。备孕爸妈若长时间被这些物质包围，必然会影响身体健康，干扰受孕过程，甚至导致怀孕后流产或胎宝宝畸形。那么，备孕爸妈该如何避免装修污染，安心入住呢？

首先，在挑选家具时，备孕爸妈要尽量选择质量安全、有环保证明的材料。装修后，要多开窗通风，若室内通风不良，可借助排风扇，使有害物质尽快挥发，新装修的房间至少要通风3个月以上再入住。绿色植物、活性炭都能起到吸收空气中有害物质的作用，备孕爸妈可在室内放置一些吊兰、芦荟、常春藤、龙舌兰、绿萝、龟背竹以及活性炭包。因为我们很难通过感官感知空气中有害物质的多少，所以备孕爸妈入住新房前，最好找专业机构检测室内空气质量是否合格。

♥ 哪些工作环境需暂时远离？

一些特殊工种，经常接触或处于不良的环境中，容易对怀孕和胎宝宝的健康造成威胁，备孕爸妈应申请调离以下岗位：

◎经常接触有害物质的工种，如接触铅、镉、汞等金属，或二硫化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物会增加流产、死胎、畸形的可能。

◎高温作业、振动作业和噪音过大的工种，长期处于这种环境不仅对以后胎宝宝不利，还易引起男性性功能紊乱。

◎经常接触放射性物质，或从事电离辐射研究、电视机生产以及医疗部门的放射线工作。

◎农业、乡镇企业职工要避免接触农药、有毒物质。

◎临床的医生、护士在备孕期间应避免与各种病毒感染的病人密切接触，做好自身防护。

· 第三篇 ·

备孕冲刺期

(91 ~ 180 天)

· 本月备孕要事提醒 ·

★备孕爸妈要注意饮食营养，尤其需要适当补充叶酸、蛋白质、维生素和矿物质。

★备孕妈妈要加强锻炼身体，增强身体素质。

★备孕爸妈要调整心态，以愉悦、积极的心态迎接胎宝宝的到来。

Part 7

营养饮食，好孕自然来

如果你以前对自己的饮食毫不在意，以吃饱了不饿为第一饮食原则，那么现在进入备孕冲刺期，备孕妈妈必须要好好地调整自己的饮食，注重各种营养素的摄入，吃对、吃好，这样好孕自然来，同时也有利于优生优育及将来顺利度过孕产期。



♥ 备孕补叶酸，牢记 5 要点

补叶酸是备孕爸妈孕前必做的一项功课。叶酸是一种水溶性的 B 族维生素，对红细胞分裂、生长及核酸的合成具有重要作用，在人体内起着不可替代的作用。科学研究发现，孕妇缺乏叶酸，可导致胎宝宝发生神经管畸形，如常见的无脑畸形和脊柱裂等。新生儿的唇腭裂畸形及先天性心脏病，也与叶酸缺乏有关。

因此，备孕补充叶酸很有必要，不过叶酸的补充不可随意，要牢记这几点。

♥ 宜早不宜晚

一般来说，叶酸的补充宜早不宜晚。因为在怀孕的前三个月，人体的神经管开始发育，神经细胞开始分裂，这个时候如果叶酸缺乏，神经管发育会不全，容易出现畸形儿。所以，备孕妈妈最好在孕前 3 个月开始补叶酸，然后怀孕早期再服用 3 个月叶酸。

♥ 补多少有讲究

很多备孕妈妈认为，既然补充叶酸那么重要，应该是补得越多越好。其实不然，叶酸补多或补少，都对胎宝宝不利。一般来说，备孕妈妈每天须摄入叶酸 400 微克。

♥ 叶酸与维生素不宜同补

叶酸在酸性环境中易被破坏，在碱性和中性环境中比较稳定。而维生素 C、维生素 B₂ 和维生素 B₆ 在酸性环境中才比较稳定。如果在补充叶酸的同时服用维生素 C 及维生素 B₂、维生素 B₆，由于二者的稳定环境相抵触，吸收率都会受影响。因此，叶酸和维生素服用时间最好间隔半个小时以上。

♥ 备孕爸爸也要补叶酸

备孕期间，叶酸不只是备孕妈妈所需要补充的，备孕爸爸同样需要。对于备孕爸爸来说，叶酸不足会降低精液的浓度，减弱精子的活力，还可能造成精子中染色体分离异常，加大胎宝宝出现染色体缺陷的几率。所以，从优生的角度来说，备孕爸爸可以从孕前 3 个月和备孕妈妈一起开始每天补充叶酸，一直补充到备孕妈妈怀孕为止。

♥ 食补药补同时进行

叶酸广泛存在于各种动植物食物中，平时备孕爸妈可以多食用一些富含叶酸的食物，比如菠菜、番茄、橘子、香蕉、黄豆等。不过需要注意的是，叶酸容易受光和热的影响而失去活性，使得食物中叶酸的成分大大损失。所以要想通过食物来补充叶酸，就要适当改变平时的一些烹调习惯，以最大地减少叶酸的流失。比如，蔬菜水果要尽量吃新鲜的，不要存放过久。烹调方式最好采用蒸、微波、大火炒的方式，避免长时间炖煮等。

备孕期间，如果仅靠食物中的叶酸还不能完全满足需要，备孕爸妈可以在医生的指导下口服叶酸补充剂。

| 种类 | 叶酸含量多的食物 |
|------|---|
| 谷物 | 大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等 |
| 蔬菜 | 莴苣、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、龙须菜、菜花、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等 |
| 水果 | 橘子、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李子、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、胡桃等 |
| 豆类坚果 | 黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等 |
| 动物食品 | 动物内脏、鸡肉、牛肉、羊肉及蛋类等 |

· 温馨提示 ·

孕产专家建议，备孕爸妈也可补充善存等多种维生素，叶酸含量相等，还含有人体需要的多种微量元素。

· TIPS ·

♥ 巧补叶酸食谱推荐

· 豆香糙米羹 ·



原料：糙米、红豆、黄豆各 60 克

调料：无

做法：1. 将糙米、红豆、黄豆分别洗净，用清水浸泡 6 小时，捞出沥水。
2. 锅中加适量清水，倒入红豆，熬煮至烂，捞出沥水。
3. 将糙米和黄豆倒入果汁机中，搅打均匀。倒入锅中，加适量清水煮沸，再倒入熬好的红豆煮沸即可。

· 燕麦核桃豆浆 ·



原料: 燕麦 30 克, 核桃 50 克, 黄豆 100 克

调料: 绵白糖适量

做法: 1. 燕麦洗净, 用清水浸泡 2 小时。核桃去壳、取仁, 洗净。黄豆洗净, 用清水浸泡一夜。
2. 将燕麦、核桃仁、黄豆一起放入豆浆机中, 加适量白开水、绵白糖, 搅打成豆浆, 倒入碗中即可。

· 猕猴桃沙拉 ·



原料: 猕猴桃 1 个, 苹果 1/2 个, 菠萝 1/4 个, 樱桃 6 颗

调料: 沙拉酱适量

做法: 1. 猕猴桃去皮, 切成片。樱桃去梗, 洗净。苹果去皮、洗净, 切成小块。
2. 菠萝去皮、洗净, 切成块, 放淡盐水中浸泡片刻, 捞出切丁。
3. 将所有水果放入碗中, 加适量沙拉酱拌匀即可。

· 胡萝卜烧鸡块 ·



原料: 鸡肉 300 克, 胡萝卜 150 克

调料: 花椒、植物油、盐各适量

做法: 1. 胡萝卜、鸡肉分别洗净, 切成块。
2. 锅入油烧热, 下花椒炸香, 捞出花椒, 放入鸡块煸炒, 加适量清水, 加盖焖煮。
3. 至鸡肉八成熟, 下胡萝卜块炖煮, 烧至熟透后加盐调味即可。

· 番茄黄豆洋葱汤 ·



原料: 番茄、洋葱各 150 克, 黄豆 100 克

调料: 胡椒粉、植物油、鸡精、盐各适量

做法: 1. 番茄洗净, 切块。黄豆洗净, 用清水泡 3 小时后煮熟。洋葱洗净, 切片。
2. 锅入油烧热, 下洋葱炒香, 然后放入黄豆、番茄翻炒, 再倒入适量清水。
3. 大火煮沸后改小火继续煮 5 分钟, 加胡椒粉、鸡精和盐调味即可。

· 西蓝花炒牛肉 ·



原料: 西蓝花 300 克, 牛肉 200 克, 胡萝卜 30 克

调料: 姜丝、蒜片、淀粉、植物油、酱油、料酒、绵白糖、盐各适量

做法: 1. 胡萝卜洗净, 切片。西蓝花洗净, 撕成小朵, 入沸水中煮熟, 捞出沥水。
2. 牛肉洗净、切片, 加适量淀粉、酱油、料酒、绵白糖、盐腌渍片刻。
3. 锅入油烧热, 下姜丝、蒜片炒香。然后下胡萝卜片翻炒片刻, 再加入牛肉炒至九成熟, 最后加入西蓝花翻炒均匀, 加盐调味即可。

♥ 补充优质蛋白质, 提高受孕质量

蛋白质是造就躯体的原材料, 人体的每个组织——大脑、血液、肌肉、骨骼、皮肤、内脏、神经、内分泌系统等都是由蛋白质参与组成的。

女性在孕初期正是胎宝宝内脏生成和分化的时期, 也是脑开始发育的时候。如



果女性在孕前摄取蛋白质不足, 就不容易成功受孕。或者怀孕后由于蛋白质供应不足, 胎宝宝发育迟缓, 对健全胎宝宝的内脏和大脑极为不利, 而且容易造成流产或发育不良。

因此, 对于备孕妈妈来说, 补充蛋白质也很重要。备孕妈妈要注意关注自己的身体情况, 在平时的饮食中适当地多吃些富含优质蛋白质的食物。

蛋白质有品种质量差异, 最好的来源不一定是那些蛋白质含量最高的食物。蛋白质是否优质取决于组成食物的 25 种氨基酸的平衡状况, 看它是否更易被人体吸收、利用。那么, 哪些食物

含优质蛋白质呢？研究发现，优质蛋白质来源包括鸡蛋、牛奶、豆类、肉类、鱼、玉米、西兰花、甘蓝等。

当然，这也并不是说备孕妈妈补充蛋白质越多越好。蛋白质摄入过多会加重人体代谢负担，同时导致钙缺乏。因为蛋白质在人体内代谢时产生酸，影响身体吸收钙，严重时动用骨骼里的钙来做这项工作，同时从排泄物中排出，把钙带出体外。此外，备孕妈妈如果饮食中蛋白质摄入长期持续过高，反而会降低受孕率。

国外科学家研究发现，备孕妈妈食谱中蛋白质过高，生殖系统中铵的含量就会相应提高，从而影响 H19 基因（在胚胎发育中发挥重要作用）的正常功能和胎宝宝发育。那么，备孕妈妈每天究竟该补充多少蛋白质呢？

中国营养学会推荐，对于一般健康的成年女性每天应补充 55 克蛋白质（成年男性每天补充 65 克蛋白质），也可以按照 1 公斤体重补充 0.8 ~ 1 克，来大致估算自己一天需要多少蛋白质。

· 温馨提示 ·

当人体缺乏蛋白质时，初步表现是代谢率下降，免疫力下降。如果蛋白质长时间持续缺乏，会导致器官损伤，还会出现蛋白质缺乏性营养不良。此外，生活中身体的一些小信号可提示蛋白质不足。如头发从黑亮变得枯黄，脱发变多，头发生长缓慢。指甲变软、分层、易断裂。食欲低下，容易消化不良等。

· TIPS ·

♥ 过犹不及，限制高脂肪食物

我们都知道，脂肪是人体储存热量、维持健康必不可少的营养素。备孕女性身体内部的消化、新陈代谢也都要有脂肪的支持才能得以完成。脂肪还是构建细胞的重要成员，胎宝宝大脑的 60% 由各种必需的脂肪酸组成。

但是如果备孕妈妈摄入过多脂肪，易引起超重、肥胖，除了不易受孕外，随之而来的便是血脂异常、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等疾病。医学家研究还发现，备孕妈妈备孕、怀孕期间，如果长期高脂肪饮食，会大大增加患结肠癌、乳

腺癌的风险，且这些癌症具有家族遗传倾向，无形中增加了胎宝宝未来患病的危险。

因此，为了自己及未来宝宝的健康着想，备孕妈妈要注意限制高脂肪食物的摄入。

♥ 注意食物中的脂肪含量

选择食物时，要考虑脂肪含量。动物性食品中，脂肪比例的高低依次为畜肉、禽肉、水产类。具体来说，肥肉应少吃。动物内脏一般脂肪多、胆固醇高，也应少吃为妙。炸鸡、汉堡、三明治等高脂肪的快餐最好不要吃。

♥ 改变烹调方式

烹调的方式对食物的脂肪含量影响很大，备孕妈妈应多选择蒸、炖、煮的方式，尽量少油炸、油煎。烹调用油，多选用植物油，少用动物油。

♥ 坚持少荤多素饮食

安排膳食时，肉类要适当，可增加蔬菜，特别是食用菌和藻类食物。此外，可适当多吃新鲜水果，其丰富的维生素、膳食纤维对调节脂肪代谢有益。

· 温馨提示 ·

备孕妈妈太瘦，脂肪较少时会出现内分泌紊乱，且太瘦会导致雌激素水平容易低下，也不容易受孕。因此，如果备孕妈妈身体消瘦、身体素质较差时，可以适当吃些高脂肪的食物，如火腿、奶油、甜点、糖类食物等，以增加受孕的几率。

· TIPS ·

♥ 补充维生素，有益提高免疫力

营养素与机体代谢有密切关系，并对机体有重要的调节作用。为了有一个健康



聪明的胎宝宝，准爸爸和准妈妈要在备孕的时候就要注意储备营养，以提高精子、卵子的质量和为孕期储备营养素。

其中，维生素不可或缺。人体对维生素的需求量虽然微乎其微，但作用却很大。医学研究发现，维生素与优孕的关系密切。如果妇女缺乏维生素，其受孕几率就会低得多。此外，如果缺少了维生素，即使其他营养素进到体内，也无法充分发挥作用。比如人体对钙的吸收，就少不了维生素 D 的作用。

据英国列斯大学研究发现，每天补充维生素的女性，怀孕的机会较没有补充的女性高 40%。这是由于维生素能为卵子提供养分，促进卵子受精，而且维生素 C 和维生素 E 均有抗氧化的作用，能有效清除体内的毒素，催生胶原蛋白，加速健康组织的生长。

因此，备孕妈妈在孕前一定要注意补充各类维生素，补充的时间以孕前 3 个月为宜。

补充维生素最理想的方式是从天然食物中摄取，如果体内维生素依旧不足，才需服用一些维生素药片。这是因为正常人只要合理膳食，就可以获得比较全面的维生素，一般就不需要额外服用维生素药片。再者，蔬菜和水果等食物中，除富含维生素外，还含有众多其他有益身体健康的营养素。因此，备孕爸妈补充维生素还是选择天然食物为好。



维生素的食物来源

| 种类 | 富含维生素的食物 |
|--------------------|--|
| 维生素 A | 胡萝卜、南瓜、菠菜、油菜、蛋类、牛奶、猪肝、鸭肝、鸡肝 |
| 维生素 B ₁ | 糙米、麦片、鸡蛋、动物肝脏、坚果、黄豆、豌豆、啤酒、酵母、李子、菜花、海带、芦笋 |
| 维生素 B ₂ | 蛋黄、鱼、牛肉、鸡肉、鸭肉、牛奶、酸奶、奶酪、菠菜、海带、蘑菇 |
| 维生素 B ₆ | 糙米、燕麦、荞麦、鱼类、动物肝脏、蛋类、葵花子、核桃、胡萝卜、哈密瓜、香蕉、苹果 |

| 种类 | 富含维生素的食物 |
|-------|---|
| 维生素 C | 猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、橙、橘子、青菜、韭菜、菠菜、青椒、黄瓜、菜花、小白菜、西蓝花 |
| 维生素 D | 鱼肝油、蛋黄、牛奶及菌类、干菜 |
| 维生素 E | 植物油类、坚果类、菌藻类、蛋黄、豌豆、花生酱 |

♥ 铁、锌等矿物质，备孕少不了

矿物质是构成人体组织和维持正常生理活动的重要物质，也是备孕不可缺少的物质。它们不仅构筑了备孕爸妈自身的健康，也是胎宝宝生长发育不可或缺的角色。

♥ 钙：骨骼的重要材料

钙是人体内含量最丰富的矿物质，是构成牙齿和骨骼的重要材料。钙能够维持神经肌肉的正常张力，维持心脏跳动，并维持免疫系统机能。钙能调节细胞和毛细血管的通透性，还能维持酸碱平衡，也参与血液的凝固过程。

如果备孕妈妈钙摄入不足，不仅会影响个人的身体健康，怀孕后也会影响胎宝宝的健康，使胎宝宝骨骼的发育受到阻碍。备孕妈妈如果能够注意每天补充钙剂，不但未来的宝宝会更加健康聪明，而且自身的产后恢复也较快，且骨质密度不会受到影响。因此，备孕妈妈日常饮食中应多食用富含钙的食物。

孕前补充量：每天应摄取 800 毫克的钙。

富含钙的食物：乳制品、虾皮、鱼类、芝麻酱含钙很丰富，还有蛋黄、骨头、深绿色蔬菜、米糠、麦麸、花生、海带等也都富含钙。

· 温馨提示 ·

孕前补钙是备孕妈妈特别要注意的，不要以为怀孕后开始补钙还来得及，事实上，补钙应从准备怀孕时就开始。

· TIPS ·

♥ 铁：有效预防贫血

铁元素是人体血红蛋白的重要组成部分，备孕妈妈一旦缺乏铁元素，就会患缺铁性贫血，严重贫血不仅会影响受孕，还会影响胎宝宝发育。

医学家研究发现，备孕妈妈日常生活中适当多吃富含铁元素的食物，能使卵子更健康；而如果备孕妈妈孕前缺乏铁元素，导致身体贫血，将来容易导致小宝宝红细胞体积、血红素都要比正常宝宝低，会危害宝宝的健康成长。

此外，铁元素与人体免疫力有着密切关系，其能增加中性白细胞和吞噬细胞的吞噬能力，增强机体的抗感染能力。因此，备孕妈妈一定要注意补铁，平时适当多吃富含铁元素的食物。

孕前补充量：每天应摄取 15 ~ 20 毫克的铁质。

富含铁的食物：动物肝脏、动物血、瘦肉是铁的良好来源，含量丰富吸收好。此外，菠菜、油菜、扁豆、海带、黑木耳、葡萄干、杏干、豆类、芝麻酱、红糖等也含有铁元素。

· 温馨提示 ·

孕前的健康检查中，如果发现血色素值低于正常值，即可以判定有贫血，可以在饮食调理的基础上，考虑补充铁剂，把血色素提高到正常水平。

· TIPS ·

♥ 锌：影响生长发育

锌是人体内一系列生物化学反应所必需的多种酶的重要组成部分，对人体的新陈代谢活动有重大影响。缺锌会导致味觉及食欲减退，进而减少营养物质的摄入，影响生长发育。

此外，锌元素有影响垂体促性腺激素分泌，增进性腺发育和维持性腺正常机能的作用。备孕妈妈若缺乏锌元素，易引起月经不调、影响好“孕”。备孕爸爸若缺乏锌元素，易导致精子数量和质量下降。也就是说，锌元素缺乏是引起备孕爸妈不育不孕的重要原因。因此，在日常饮食中，备孕爸妈要适当多食用一些富含锌元素的食物。

孕前补充量：每日需要补充 12 ~ 16 毫克的锌。

富含锌的食物: 牡蛎、蚌、贝类、海带、黄豆, 扁豆、麦芽、黑芝麻、紫菜、南瓜子、瘦肉、动物肝脏等。

♥ 碘: 预防智力缺陷

碘是人体各个时期所必需的微量元素之一。碘缺乏引起甲状腺素合成减少和甲状腺功能减退, 并因此影响母体和胎宝宝的新陈代谢。有研究显示, 当孕前和孕早期碘摄入量低于 257 克时, 新生儿可出现以智力低下、聋哑、性发育滞后、运动技能障碍、语言能力下降以及其他生长发育障碍为特征的克汀病等。

因此, 备孕妈妈为了自身和未来胎宝宝的健康, 孕前除摄入碘盐外, 还应常食用富含碘的食品。

孕前补充量: 每天需要补碘 200 微克左右。

富含碘的食物: 海产品如海带、紫菜、海参、海蜇等是最好的补碘食物。红薯、山药, 大白菜、菠菜、鸡蛋等也含有碘。

· 温馨提示 ·

补碘的关键时间是在孕早期的 3 个月, 尤以孕前开始最好。如果怀孕后再补碘, 已起不到预防后代智力缺陷的作用了。

· TIPS ·

♥ 硒: 有助排出毒素

硒是氧化酶内的活性结构成分, 通过清除体内的脂质过氧化物来阻断活性氧和自由基的致病作用, 进而发挥防病的作用。硒元素还可以有效祛除人体内多余的铅、汞、镉及其他重金属, 减少其对人体的危害。因此, 备孕爸妈只要适当多吃富含硒元素的食物, 以排出毒素, 减少危害。

孕前补充量: 适当补充, 不可过量。

富含硒的食物: 糙米、大麦、鸡肉、牛肉、紫菜、海带、大蒜、胡萝卜、洋葱、鸡蛋、鸭蛋。

♥ 巧补矿物质食谱推荐

· 红糖小米粥 ·



原料: 小米 150 克

调料: 红糖适量

做法: 1. 小米淘洗干净，备用。
2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入小米，熬煮成粥。
3. 待粥熟后，加适量红糖调味，搅拌均匀、稍煮即可。

· 牡蛎虾皮粥 ·



原料: 粳米 200 克，牡蛎肉（鲜）100 克，猪肉（肥瘦）50 克，橄榄菜 20 克，虾皮 10 克

调料: 葱花、胡椒粉、植物油、料酒、酱油、盐各适量

做法: 1. 粳米洗净；牡蛎择洗净，沥干水分。猪肉剁馅，加色拉油、料酒、酱油煸炒至变色。
2. 锅中加适量清水，倒入粳米，大火煮沸，改小火煮 45 分钟，倒入牡蛎、猪肉、虾皮、橄榄菜搅拌均匀，煮 10 分钟。
3. 转中火，调入适量盐，撒上葱花即可。

· 凉拌菠菜海蜇 ·



原料: 菠菜 250 克，海蜇皮 100 克

调料: 香油、盐各适量

做法: 1. 菠菜洗净，入沸水中略焯，捞出沥水，切成段。
2. 海蜇皮洗净，切成细丝，入沸水中略焯，捞出过凉水，沥干水分。
3. 将菠菜段和海蜇丝装盘，淋少许香油，加适量盐拌匀即可。

· 香菇炒肉 ·



原料: 瘦猪肉 200 克, 鲜香菇 200 克

调料: 猪油、盐、淀粉、葱花、姜末、胡椒粉、酱油各适量

做法: 1. 香菇洗净切片; 猪肉切片, 加入盐、葱、姜、淀粉、酱油腌制 15 分钟。
2. 锅中下油, 油热放入腌制好的肉片, 炒至变色盛起。
3. 将香菇放入锅中, 加盐、酱油、少量的水, 炖煮片刻。
4. 香菇将熟的时候放入肉片, 翻炒均匀, 加少量胡椒粉即可。

· 紫菜虾皮汤 ·



原料: 紫菜 20 克, 虾皮 20 克

调料: 食用油、芝麻油、醋、料酒、酱油、味精、盐各适量

做法: 1. 将虾皮洗净, 加适量料酒腌制片刻备用。
2. 紫菜洗净, 放入水中浸泡, 撕成块备用。
3. 锅中加适量食用油, 烧热后倒入酱油炝锅, 再倒入适量清水烧开, 放入紫菜、虾皮, 大火煮沸。
4. 最后加适量味精、醋和盐调味, 淋入芝麻油即可出锅。

· 海带豆腐汤 ·



原料: 水发海带 200 克, 豆腐 150 克

调料: 香油、味精、盐各适量

做法: 1. 水发海带洗净, 切成段。豆腐洗净, 切成小块。
2. 锅中加适量清水, 放入海带、豆腐, 大火煮沸后改小火炖煮。
3. 至所有食材熟, 加少许味精、盐调味, 出锅前淋少许香油即可。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 备孕妈咪需要吃蛋白质粉吗?

我们都知道蛋白质对人体的重要作用, 目前, 市场上也出现了以补充蛋白质为

目的的“蛋白粉”类产品。那么，备孕妈咪需不需要吃蛋白粉来补充蛋白质呢？

人体每天需要补充的蛋白质的量并不多，大约是每天一千克体重补充 0.8 ~ 1 克优质蛋白质。对饮食正常的人来说，这个量并不难达到。通常情况，备孕妈妈确实需要多补充一些蛋白质，但补充蛋白质并不需要从蛋白粉中摄取，通过日常饮食就可达到要求。只要每天能保证一杯牛奶，一个鸡蛋，加上肉、豆腐等多样化饮食，备孕妈妈自身的蛋白质需求完全可以满足。

蛋白质在体内代谢的产物氨、尿素、肌酸酐等含氮物质需要经过肾脏排泄，过多的蛋白质会增加肝、肾负担，对人体产生不利影响。蛋白质摄入过多还会造成含硫氨酸过多，会加速骨骼中钙质的丢失，损害骨骼健康，易产生骨质疏松症。

因此，建议备孕妈妈不要随意服用蛋白粉，以免摄入过量蛋白质。

♥ 备孕维生素片能代替蔬菜吗？

孕前注重营养准备，能保障备孕妈妈拥有好“孕”气，而服用维生素片是很多备孕妈妈的做法，并且这似乎也没有什么不对。现在市面上有售各种维生素片，并且价格也不贵。这些药片中包含了所有的维生素，有的还包含了多种微量元素。一些厂家宣称这些药片每日 1 粒，可以增进健康，预防营养素缺乏症。

于是，很多备孕妈妈认为维生素片所含的营养很丰富，能够代替蔬菜，真的是这样吗？

专家称，维生素片是不可以代替蔬菜的。因为蔬菜里面不单只有维生素，而且还含有纤维、矿物质等其他营养素，比较全面。

再者，天然食物中所含的维生素与人工合成的维生素是不尽相同的。在水果和蔬菜中，天然维生素 C 中主要是抗坏血酸发挥作用，而人工合成的维生素 C 是纯药物制剂，在效果上远不如天然维生素 C。

此外，从食用安全性而言，多吃维生素片有可能导致某些营养素过量或中毒，如维生素 A、维生素 D 过多症等。而蔬菜、水果中的天然营养素一般不会引起过量或中毒。所以，维生素片不能代替新鲜蔬菜、水果。

Part 8

加强锻炼，顺产也容易

经过前两个阶段的锻炼，相信备孕妈妈此时已经感受到运动给身体带来的轻松和活力，在备孕冲刺期，锻炼依旧要坚持。备孕妈妈在这个阶段除了可以继续以往的运动外，还可以有针对性地对胸部、腰腹部、骨盆等部位进行锻炼。



♥ 氧气操，让孕育能量完美绽放

氧气之于人体是必不可少的，人在缺水、缺觉的情况下尚能存活，可是若没有氧气，人可能在短时间就会窒息。备孕妈妈的摄氧能力如何，会影响孕期体内的供氧情况，直接关系到母婴的健康和安危。练习氧气操，是提升备孕妈妈体内氧气含量的重要途径，可以保证体内时时刻刻拥有鲜活的氧气。

♥ 大树式，充分放松身心

这个姿势是模仿一棵挺拔的大树，需要配合深呼吸进行，不仅有助促进新陈代谢，而且能从上到下伸展脊椎。

动作 1：自然站立，双脚分开与肩同宽，挺直腰背，有意识地做几个深呼吸。

动作 2：右脚单腿站立，左腿弯曲，双手帮助左脚掌踩在右大腿内侧，脚趾朝下。深吸一口气，双臂慢慢举过头顶伸直，双手在头顶上方合十，保持 12 分钟。缓缓吐气，恢复起始动作。

动作 3：休息片刻，换另一侧重复上述动作。左右各重复 15 ~ 20 次。



· 温馨提示 ·

做这套操时，要将注意力放在气体在胸腔内的流动过程，能达到更好的锻炼效果。

· TIPS ·

♥ 天线式，加快新陈代谢

“天线式”是一套非常适合备孕妈妈的优美瑜伽，不仅能塑造形体，改善心情，还能充分打开胸腔，吸入更多的氧气，并最大程度地排出体内的二氧化碳废气。

动作 1：跪坐在垫子上，保持上半身挺直，两手臂交叉放于胸前。

动作 2：吸气，将两手臂慢慢向两侧伸展，与肩平行，五指张开。

动作 3：吐气，身体慢慢向后仰，尽量使胸部扩张，保持此动作 5 秒钟。慢慢还原，身体前倾，俯身休息片刻。



1



2



3

· 温馨提示 ·

这个动作一般人群均可练习，如果备孕妈妈有高血压、低血糖或头晕等情况，头部不要过分后仰，以免加重症状。

· TIPS ·

♥ 鱼式，增强心肺功能

备孕妈妈经常练习这套动作，不仅能增强心肺功能，还能有效缓解肩颈疼痛和腰酸背痛。

动作 1：平躺，双腿并拢，绷直脚尖，将双手自然放在身体两侧，做几个深呼吸。

动作 2：吸气，用前臂和手肘帮助支撑起身，一边呼气，一边仰头拱起背部，臀部紧贴地面，使百会穴着地。

动作 3：保持均匀深呼吸，两手在胸前合十，拇指相扣，双臂向头部伸展，使

双手尽量接触到头顶前方的地面。至极限处保持 10 秒，恢复动作 1。重复 10 ~ 15 次。



· 温馨提示 ·

患有高血压、低血压、偏头痛、失眠或严重腰椎病、颈椎病的备孕妈妈不宜练习这套动作。

· TIPS ·

♥ 胸部运动，提前养护宝宝“粮仓”

乳房是女性最重要的标志，不仅是女性魅力的展现，更担负着哺乳下一代的重任。怀孕后，乳房会变得敏感、脆弱，所以备孕妈妈宜提前多做胸部运动，为宝宝养护好“粮仓”。

♥ 甩臂操，防止乳腺不通

现代女性由于长期伏案工作、长时间佩戴胸罩，以及心理压力较大，容易导致乳腺不畅通。甩臂操通过手臂的来回甩动，能促进乳腺通畅，还能缓解疲劳，赶走坏情绪。

动作 1：双脚分立与肩同宽，放松。然后双臂放松，向前平伸，与肩同宽并持平。

动作 2：双臂向后甩动到极限，再向前甩动至与肩同高，如此甩动感觉身体微微出汗，腹部有排气感觉即可。



· 温馨提示 ·

这个动作最适合在晚饭后、睡觉前进行，还可以帮助消化及预防便秘。需要提醒的是，备孕妈妈在做胸部运动时，最好换上运动内衣，不要穿着胸罩运动，以免钢圈对乳房造成损伤。

· TIPS ·

♥ 合十操，帮助胸部塑形

胸型好不好，是判断乳房是否健康的标准之一，这套合十操可以通过拉伸胸部肌肉，达到为乳房塑形的目的，并且简单易学，站着、坐着均可进行。

动作 1：自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手合十，手臂成水平状放于胸前，手臂与手掌成垂直状态。将手臂缓缓伸向头顶，再缓缓落回到胸前，反复进行 10 次。

动作 2：恢复到起始动作，手臂慢慢向左、右做平移运动，左右各进行 10 次。



1



2

· 温馨提示 ·

整个动作过程中，始终双手合十，保持直线运动，动作宜缓慢，可配合呼吸进行。

· TIPS ·

♥ 碰肘操，增强胸部活力

碰肘操能充分锻炼胸部肌肉，促进胸部的血液循环，可帮助排出乳腺管中的废物。一套操做完后，你会感觉胸部充满了活力。

动作 1: 握拳, 大臂与肩平行, 小臂与大臂垂直。保持姿势, 双手慢慢向胸部收拢, 让两肘相碰, 重复这种练习 10 次以上。

动作 2: 腰背直立、肩膀放松, 双手轻轻地搭在耳朵上。吸气时肘关节合拢, 在胸前相碰。呼气时, 肘关节完全向后打开, 展开胸廓。重复 10 ~ 20 次。



· 温馨提示 ·

做这套体操时, 可配合呼吸进行, 两肘相碰时吸气, 展开时呼气。

· TIPS ·

♥ 腰腹操, 为“好孕”做好准备

腰腹部不仅关系到女性身体的美感, 其中更藏着多个人体非常重要的内脏器官。备孕妈妈强化腰腹部锻炼, 对日后的怀孕、生产、产后都有非常重要的帮助。

♥ 侧举操, 伸展侧腰

这套动作简单易学, 能有效锻炼侧腰肌肉, 还能放松身心。备孕妈妈练习时, 宜配合均匀呼吸进行。

动作 1: 自然站立, 两脚分开与肩同宽, 调整呼吸, 两手向上举起, 十指交叉相扣。

动作 2: 两臂用力侧向左边, 使上半身弯曲, 停留 2 秒。

动作 3: 上半身和两臂恢复直立上举姿势, 然后两臂用力侧向右边, 使上半身

弯曲，反复动作即可。每侧重复 20 次。



1



2



3

· 温馨提示 ·

身体侧弯时，应该尽量使整个身体保持在一个平面上，不要前倾或后仰，下半身尽力保持不动。

· TIPS ·

♥ 触脚操，锻炼腰腹

这套动作不仅有助拉伸身体、促进血液循环及新陈代谢，而且对腰腹有良好的锻炼效果，非常适合备孕妈妈练习。

动作 1：自然站立，两脚分开一步距离，双手侧平举，掌心向下。

动作 2：向下弯腰，用左手去触摸右脚尖，同时右臂尽量向后上方抬起。

动作 3：恢复自然站立，向下弯腰，用右手去触摸左脚尖，同时左臂尽量向后上方抬起。每侧重复 20 次。



1



2



3

· 温馨提示 ·

做上述动作时，双手伸直、双腿不要弯曲。如果触摸不到脚面，可改为触摸小腿，以降低难度。

· TIPS ·

♥ 抬腿操，消除肚腩

“抬腿操”看似简单，但需要腹部、大腿和小腿肌肉一起用力，坚持练习有助促进消化、预防便秘、消除肚腩。

动作 1: 俯卧，将右腿伸直后抬起，坚持 5 秒钟后放下，再抬起左腿保持 5 秒钟，两腿交替进行。

动作 2: 仰卧，双手放在身体两侧，上半身保持不动，两腿伸直、向上缓缓抬起，至两腿与上半身成 90 度，坚持片刻，再缓缓放下，重复 15 次。

动作 3: 与动作 2 类似，两腿与上半身成 45 度，坚持片刻，再缓缓放下，重复 15 次。



· 温馨提示 ·

做上述动作时，配合自然的深呼吸进行，效果更好。动作 2、动作 3 保持的时间，视自身情况调整。

· TIPS ·

♥ 骨盆操，纠正体态有助顺产

骨盆的形态、位置、健康等直接关系到备孕妈妈能否顺利怀孕、能否顺产。骨盆中藏着女性非常重要的生殖器官，所以备孕妈妈一定不能忽视骨盆的锻炼。

♥ 蝴蝶式，改善生殖功能

这个姿势能伸展髋部和大腿内收肌，促进骨盆的血液循环，改善生殖器官功能，还能放松腹部，伸展背部，让备孕妈妈感觉身心舒畅。

动作 1：取坐姿，双膝向两侧弯曲，两脚脚掌相对，尽可能收向身体，大腿外侧尽量贴地，双手置于身体两侧。

动作 2：双手撑地，脊椎一节一节缓缓向后，直到躺平，臀部完全贴地，背部接近但不紧贴地面，保持颈部自然曲线。

动作 3：吸气，双手举高过头后贴地，停留 2 ~ 5 分钟，保持平缓的深呼吸。



· 温馨提示 ·

练习这个姿势大腿根部应尽量贴地，刚开始时不必勉强自己，只要感觉臀部有拉伸感即可。

· TIPS ·

♥ 船式，纠正骨盆不正

腹肌可以起到收拉骨盆的作用，这套船式操能增强腹部的力量，防止骨盆歪斜，还能消除腰腹部脂肪，对日后怀孕非常有益。

动作 1：坐在地上，双脚靠拢，屈膝，脚掌贴地，背部挺直，手掌放于臀部两侧，手指指向前方。

动作 2：提起小腿，直至小腿与地面平行，脚尖朝天，上半身再向后倾，与地面成 45 度角，双手按在地上协助支撑身体，腹部收紧，作为整个身体的平衡重心。

动作 3：呼气，锁紧脚跟，双脚以 45 度角撑展蹬直，躯干与双脚形成一个“V”

形。双手提起并向前伸直与地面平行，保持这个姿势 30 秒，并保持正常的呼吸。



· 温馨提示 ·

练习这个姿势主要运用腹部的力量，使身体呈“V”形，需要注意的是处于月经期或已经怀孕的女性不要再做这个动作。

· TIPS ·

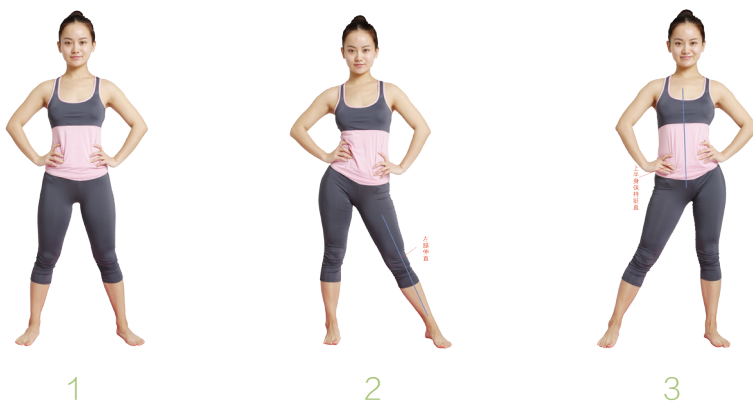
♥ 扭胯式，让骨盆充满活力

这套操主要锻炼腰部、骨盆和臀部，可甩掉脂肪、紧实肌肉，并能改善骨盆中生殖器官的血液循环。

动作 1：两腿张开与肩同宽，腿部伸直，膝盖放松，挺胸收腹，双手自然插在腰间。

动作 2：右腿伸直，把右胯压向右方，重心放在右腿上，左腿伸直。

动作 3：左腿伸直，把左胯压向左方，重心放在左腿上，右腿伸直。



· 温馨提示 ·

做这套动作时，背脊要始终保持挺直。此外，向下压腿的力量不宜太大、太猛，以免造成运动损伤。

· TIPS ·

♥ 按摩操，助孕穴位要找准

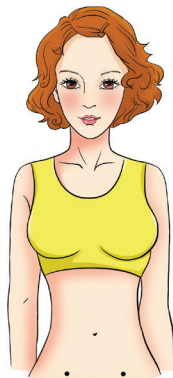
穴位按摩养生保健的效果很好，同时我们身体上还藏着很多助孕穴位，备孕妈妈每天按一下这些穴位，就能轻轻松松收获好孕。

♥ 子宫穴

备孕妈妈一听到这个穴位名称，就能明白七八分，这是专门为女性保养子宫的福穴。经常按摩子宫穴，对于月经不调、痛经、子宫内膜炎、不孕症、宫颈炎等均具有一定防治作用，这个穴位可以说是备孕妈妈必按的穴位，但怀孕后最好就不要再按这个穴位。

教你找穴：在下腹部，肚脐中心下4寸，即到中极穴，再在中极旁左右开3寸的位置，即子宫穴。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩至微微发热即可。

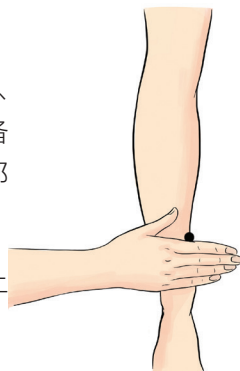


♥ 三阴交穴

三阴交穴是脾、肝、肾三条经络相交汇的穴位，其中脾统血、肝藏血、肾生血，是改善女性气血的极好穴位。气血通畅的备孕妈妈不仅面色红润、精神十足，而且月经不调等妇科疾病都会远离你。

教你找穴：位于小腿内侧，内足踝上缘三指宽，踝尖正上方胫骨边缘的凹陷中。

按摩手法：用拇指按揉至少10分钟以上。

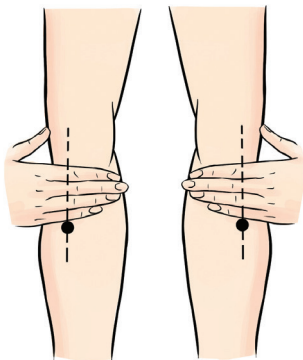


♥ 足三里穴

民间有句俗语：“拍打足三里，胜吃老母鸡”，可见足三里穴的价值。足三里穴能调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪，可增强备孕妈妈消化吸收能力和免疫力，为怀孕做好准备。

教你找穴：位于小腿前外侧，外膝眼下四横指、胫骨边缘。

按摩手法：可以用揉按的手法，以局部有酸胀感为佳，每周至少3次，每次5～10分钟。

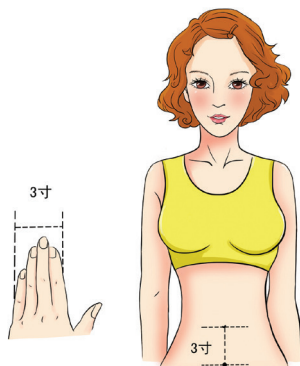


♥ 关元穴

关元穴是被认为是“男子藏精，女子蓄血”之处。经常按摩该穴，可提高脾胃生化气血的功能，改善人体体质，并对月经不调、痛经、腹痛、胃下垂等具有一定的治疗功效。

教你找穴：位于肚脐下，正中线上3寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

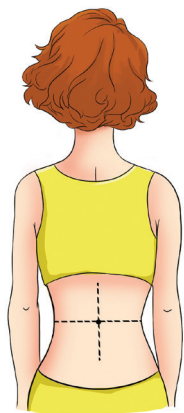


♥ 命门穴

命门穴是调养肾精的要穴，如果备孕妈妈肾虚，不仅会出现手足不温、形神疲乏，严重者可能会影响生育。备孕妈妈经常按摩命门穴，可强肾固本，滋养体内各脏腑组织，保证优质孕育。

教你找穴：位于腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。指按时，有强烈的压痛感。

按摩手法：用拇指按揉命门穴，以感觉酸胀为宜，揉动数十次即可。

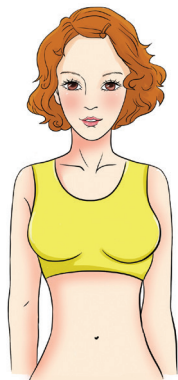


♥ 神阙穴

神阙穴是人体生命最隐秘最关键的穴位,该穴可调整阴阳平衡、气血和畅,经常按摩可使备孕妈妈精神饱满、体力充沛、面色红润、耳聪目明,并帮助其提升孕力。

教你找穴: 神阙穴就是我们所说的肚脐,位于肚脐正中间,所以又叫脐中。

按摩手法: 每晚睡前空腹,将双手搓热,双手左下右上叠放在肚脐上,顺时针方向边揉边转,每次按揉 360 下。

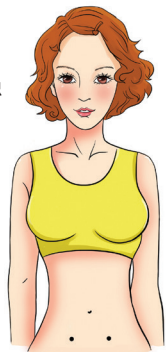


♥ 水道穴

水道穴可以通调水道,具有清热、除湿、利尿的作用,能增强体液代谢能力,对痛经、闭经、小便不利等均有很好的治疗效果。

教你找穴: 位于下腹部,当脐中下 3 寸,距前正中线 2 寸。

按摩手法: 用食指在该穴上按压,一松一紧,直至有酸胀感,每次 1 ~ 2 分钟,每天 2 ~ 3 次。

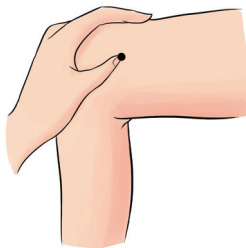


♥ 血海穴

俗话说:“补血找血海,补气找气海。”血海穴是脾经所生之血聚集之处,有化血为气,运化脾血的功能。备孕妈妈经常按摩该穴,可通经达络、促进祛除体内的淤血以及催生新血,可辅助治疗痛经及各种妇科疾病。

教你找穴: 位于膝盖上方,大腿内侧,髌底内侧端上 2 寸,当股四头肌内侧头隆起处。

按摩手法: 可握拳拍打,每次 10 秒,连续 3 ~ 5 次,或用指腹按摩,轻揉每侧 3 分钟,每天 1 次即可。



♥ 专家答疑 ♥

♥ 提肛运动适合备孕期间做吗？

肛门是比较隐晦的部位，但经常做提肛运动对人体非常有益。提肛运动能增强盆底肌群功能，在备孕、怀孕、产后都可以做，不仅能使身体更健康，而且利于顺产和产后恢复。另外，备孕爸爸也可做提肛运动，可帮助改善前列腺炎、阳痿、早泄、尿失禁、尿频等疾病，还能强健性功能。提肛运动的具体做法分为以下三种：

◎屈腿提肛：采用仰卧姿势，双臂平放在体侧，屈膝，两脚跟最大限度地靠近臀部，以肩部和脚掌为支撑，抬起骨盆，收缩肛门，持续约 5 秒钟，然后还原。重复 10～20 次。

◎夹腿提肛：采用仰卧姿势，双腿交叉，大腿和臀部均用力夹紧，肛门努力上提，持续约 5 秒钟，然后还原。慢慢延长提肛的时间，重复 10～20 次。

◎坐立提肛：采用坐姿，双足交叉，双手叉腰，起立，肛门上提，持续 5 秒钟，放松坐下。重复 10～20 次。

♥ 备孕期间能做精油按摩吗？

精油按摩为很多都市女性所喜爱，但是很多精油都标有“孕妇禁用”等字样。那么，备孕期间，女性能否利用精油调养身体呢？

专家指出，精油有着很强的渗透性，可以帮助调理内分泌，这是因为其中的某些成分起作用，但如果本身内分泌正常，这些成分还可能使你的内分泌紊乱，影响受孕。特别是现在美容院流行的卵巢保养，不建议备孕妈妈尝试。另外，精油还能促进血液循环，如果女性怀孕初期还不知道，盲目使用精油还可能引发流产的危险。

Part 9

放飞心情，迎接小宝贝

有个好心态是备孕不可缺少的！如果备孕妈妈长期精神紧张、焦虑抑郁等，就易扰乱内分泌系统，甚至卵巢功能，可造成排卵期提前、推迟或不排卵，这自然会降低受孕的几率。因此，备孕妈妈要学会放飞心情。



♥ 做好心理准备，快乐备孕

研究发现，人的心理健康对雌性激素的分泌、月经和排卵等，有着很明显的影晌。同时，在健康心理状况下受孕有利于促进宝宝的健康发育。很多事实证明，孕前有心理准备的女性，孕期生活要顺利从容得多，妊娠反应也轻得多。

因此，备孕期间未准妈妈不但要有良好的物质条件、环境条件、身体条件，同时还要做好心理准备，轻松快乐地备孕。

♥ 做好受孕成功的准备

备孕期间，备孕妈妈要时刻做好成功受孕的心理准备，还要做好成功受孕后出现妊娠反应的心理准备。受孕成功后一般会出现头晕、乏力、嗜睡、恶心、呕吐、食欲不振等反应。既然已经下定决心要宝宝，就要敢于面对困难、战胜困难。

♥ 保持乐观的情绪

当决定要宝宝后，备孕妈妈尤其要注意调节自己的情绪，让自己以一种乐观向上的情绪面对生活和工作。要知道，积极乐观的心态有利于孕育一个聪明、健康、活泼的小宝宝。如果备孕妈妈整天愁眉苦脸，想来胎宝宝也不会快乐。

♥ 保持良好的生活方式

生活和行为方式都是受心理支配的，只有做好了充分的思想准备，才能有意识地调整自己的行为方式，利于优生。良好的生活方式不仅能促进母体和胎宝宝的身体健康，而且还是母子心理健康的保障。

♥ 留足心理空间

要知道一旦有了宝宝，夫妻之间就像有了一个“第三者”。这个“第三者”会给生活带来很多的改变，不光是负担、责任加重，还要在夫妻的情感世界中掠取一部分“领地”，这无形之中就会冲淡夫妻之间的感情。因此，备孕爸妈要做好心理准备，为未来的宝宝留足心理空间，不要因为宝宝的到来影响了夫妻感情。

♥ 夫妻关系和谐

生孩子不仅仅是妻子一个人的事，同样也是作丈夫的事。如果夫妻双方经商量决定要孩子，则无论从心理上、还是生活上，夫妻双方更应多为对方着想，尤其是丈夫应对妻子体贴、照顾，给备孕妈妈创造一个愉快舒适的环境，让她有平和愉快的心态，并且家庭生活也要以备孕妈妈为中心，以利于顺利度过备孕期。

· 温馨提示 ·

不要在心理紧张的时候怀孕。人一旦处于焦虑、抑郁和有沉重思想负担的精神状态下，其生理功能必然有所改变，不仅会影响精子或卵子的质量，而且受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌，影响胎宝宝的生长发育。因此，当小家庭发生不愉快的事情时，最好暂时避孕。

· TIPS ·

♥ 消除备孕压力，保持平常心

社会竞争日益激烈，生活节奏愈来愈快，工作压力不断增加，以至于人们的心理压力越来越大。当孕育摆在眼前时，许多问题也随之而来，比如：职业规划、家庭的经济能力、夫妻双方的健康状况……于是很多女性进入备孕状态时，迟迟没有受孕成功，从而怀疑自己得了不孕症而烦恼不已。



医学家指出，这些女性受孕率降低，和她们长期压力过大有着很大的关系。因为来自心理上的压力会造成内分泌的紊乱和失调，直接影响到正常的生理机能。

生活中，有些备孕妈妈因盼子心切而变得整天神经兮兮，或是生活节奏太紧张人体生物钟严重紊乱，或是工作压力大而心情抑郁等。这些因素均可能会抑制人体的大脑皮质功能，影响下丘脑，从而影响正常的激素分泌，引起身体内分泌失调，最终不能正常排卵，影响受孕的概率。

因此，备孕妈妈要想顺利受孕，就要消除备孕压力，保持平常心。那么，备孕妈妈如何缓解压力呢？

♥ 要相信自己

只要夫妻身体健康，备孕阶段改掉一些不良习惯，注意补充营养，将体重尽量调整到正常范围，并保持轻松愉快的心情，是完全不用担心自己怀不上孩子的。因此，备孕妈妈要相信自己和丈夫，不要一看到不孕的症状就往自己身上联想，这样只会增加心理负担，对受孕不利。



♥ 轻松大笑

心理压力过大时，可以找点能使自己发笑的材料，如听相声，看喜剧电影……当你发自内心地大笑时，体内引起压力的激素开始下降，免疫力增强。这种效果能持续 24 个小时。有趣的是，当你预感即将大笑时，这种效果就已经开始有了。

♥ 做做深呼吸

选一种舒适的姿势，或站或坐，将双手放在胸前，上身保持放松，吸气的同时扩展胸部，稍停，紧闭双唇，慢慢呼气，重复几次，就会感到紧张的情绪缓和了许多。

♥ 交流减压

感觉压力很大、烦恼很多，找朋友、亲人倾诉衷肠，适当宣泄一下自己的感受。当然，也可以找心理医生帮助自己，以便及时宣泄压力。

♥ 听听音乐

沉浸于音乐的世界里，让优美的音乐来缓解精神的疲惫。轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的享受，还能使人的精神得到有效放松。有一些你能够采取的方法来帮助你从每天的生活压力中获得某种解脱。

♥ 快走半小时

运动可以促进血液循环、调节血压、增进心肺功能，使人身心健康、充满活力。应该着重指出的是，运动是人体天然的镇静剂，可以帮助人平衡心绪，给人一个良好的心情。因此，女性朋友不要忘了适度运动，最简便的办法就是每天快走半小时。

· 温馨提示 ·

对于备孕爸爸来说，精神压力过大，也会对生殖器官的健康带来不良影响。研究发现，压力过大不仅会给备孕爸爸的血压、心跳和免疫力造成负面影响。同时，睾丸激素和生殖能力也因此会受到严重破坏。因此，在备孕期间，备孕爸爸也要学会释放压力，避免压力过大而影响受孕。

· TIPS ·

♥ 克服焦虑不安，才能轻松备孕

心理因素是导致不孕的一个重要原因。调查显示，总担心生孩子时身体疼痛的女性，受精成功率比正常人低 19%；担心怀孕会令自己失业的女性，受孕成功率比正常人低 30%。

生活中，很多女性在备孕期间容易产生焦虑不安的心理。她们会担心自己能否受孕成功，也会担心自己的宝宝将来是否健康，抚养宝宝是否会给家庭带来经济负担，有了宝宝之后自己的生活是否会被打乱和影响等。另外，在有的重男轻女的家庭中，



由于无法预知自己是否会怀上男孩，往往会使备孕妈妈心情紧张、焦虑。

殊不知，适度的担忧是正常的，但是如果备孕女性过分担心和忧虑，就容易影响自己的受孕。因为焦虑不安会影响生殖、内分泌系统功能，导致月经不调，排卵不规律，从而难以受孕。因此，备孕妈妈要学会克服焦

虑不安的心理，做到轻松备孕。这里专家教你几个妙招。

♥ 了解孕育知识

了解掌握一些有关生理和医学的常识，会让备孕妈妈的受孕更加顺利。诸如：什么时候是易受孕期，受孕前应该做哪些检查，如何应对早期的怀孕反应，如何应对分娩之痛，如何应对产后情绪低落，等等。尽可能多地了解在受孕阶段您将遇到的问题，及时发现影响受孕的身体因素，必要时可以请教一下医生。这样你就可以做到心里有数，避免不必要的焦虑不安，顺利度过备孕期。

♥ 生男生女都一样

备孕妈妈一定要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来，因为一旦有了这种顾虑，就会增加备孕的心理负担，对怀孕不利。且备孕妈妈的心情会变得紧张、焦虑，无论是备孕还是怀孕期间，都容易产生情绪波动，甚至会因此而患上焦虑症。因此，备孕妈妈一定避免“重男轻女”观念的影响，告诉自己生男生女都一样。

♥ 不要太自责

备孕是个长期的过程，有些女性为受孕做了很多准备，付出了很多努力，却一直没有如愿怀孕，难免会焦虑、不安、埋怨。这时备孕妈妈必须要忍住责备自己的冲动，因为消极的想法只会使事情更糟糕。与其自责埋怨，不如互相鼓励和理解，与丈夫一起找出不孕的根源，到底是健康出了问题，还是情绪紧张所致。

♥ 与朋友聊聊天

当心里有焦虑、紧张、不安等负面情绪时，正确的处理方法是直面问题，多与朋友进行交流，寻找解决问题的方法，将负面情绪化解掉。如果任由负面心理不断叠加，就会像滚雪球一样越滚越大，最终压垮自己。

♥ 参加体育活动

平时适当参加一些体育锻炼和户外活动，可以放松身心，对调节心理状态具有积极意义。无论是孕前、孕后的女性都要有适当的体育活动。可根据自身实际情况，选择适宜的运动，尽可能多做些户外活动，这样不仅有利于血液循环和内分泌的调节，还可以起到放松紧张与焦虑的心态的作用，振奋精神，利于胎宝宝的正常生长发育。

· 温馨提示 ·

毫无疑问，怀孕会使女性在体形、情绪、饮食、生活习惯、对丈夫的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是正常的而且是必须经历的自然过程。备孕爸妈都要清楚这一点，然后以平和自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。

· TIPS ·

♥ 消除怀孕恐惧症，重在心理调节

虽然孕育分娩是一个自然生理过程，可它也是一件重大的应激事件。尤其是初次备孕的女性，对于孕育往往会产生恐惧的心理，这对受孕和未来宝宝的健康是很不利的。



研究发现，过分地担忧、恐惧都会使肾上腺素分泌增加，肾上腺素会影响女性的生殖系统和受孕过程，最终使得备孕妈妈不能顺利受孕。此外，如果备孕妈妈长期处于恐惧之中，肾上腺素就会通过身体进入血液，这样就会影响未来胎宝宝的健康发育。

因此，在备孕的冲刺期，备孕妈妈要调节好心理，远离怀孕恐惧症。那么，是什么原因让备孕妈妈产生怀孕恐惧症呢？如何有效应对呢？

导致备孕妈妈产生孕前恐惧症有很多方面的因素，主要是由于备孕妈妈考虑到很多怀孕后带来的一些负面影响。比如有的备孕妈妈会害怕怀孕后身材发生变化，影响自己优美的体形；有的备孕妈妈担心怀孕后皮肤会变得粗糙，会长妊娠纹；有的备孕妈妈害怕分娩的痛苦，认为这种疼痛承受不了。还有一些备孕妈妈害怕怀孕生孩子会在一段时间内对自己的事业有影响。面对这种种担心害怕，备孕妈妈应该怎样来应对呢？

♥ 不要胡思乱想

备孕妈妈不要在孕前就开始想象孕期或生产时的可怕，担心自己承受不了，更

不要担心家里多一个人之后会多出很多麻烦。要多想些美好的事，想想有了孩子可以带来多少欢乐，三口之家，有享受不尽的“天伦之乐”，更有“同舟共济”的充实感。

♥ 去掉种种顾虑

其实，备孕妈妈对怀孕的那些顾虑都是没有必要的。怀孕后，生理上一系列的变化，体形也会发生较大的变化，这是很正常的，只要坚持锻炼，注意护理，产后体形就会很快得到恢复，色斑和妊娠纹也会慢慢淡化的。另外，分娩时所产生的疼痛也只是短暂的，只要能够很好地按照要求去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。而且痛苦之后将收获人生最大的喜悦。



♥ 相信自己的能力

很多女性在准备要宝宝的时候，就开始担心自己没能力带好孩子。其实，对于即将成为妈妈的女性来讲，养育孩子的过程也是和孩子一起成长的过程。对于孩子来讲，能够与他一起成长的妈妈才是好妈妈。有这种担心的女性，可以通过浏览杂志、书籍补充养育知识。

♥ 家人给予理解

有怀孕恐惧症的备孕妈妈，需要自己克服心中的恐惧，家人也要从旁协助，不能一味指责、埋怨，而是要理解她们心中的恐慌，给她们以科学的指导、贴心的宽慰，为创造新的生命一起努力。

· 温馨提示 ·

怀孕是每个女人都要历经的人生过程，十月怀胎确实会很辛苦，但千万不要把孕育想得那么可怕，为此背上思想包袱。你现在要做的不是担惊受怕，而是与爱人手挽手，微笑着共同准备怀孕前的一切事宜，并期待孩子的出现。

· TIPS ·

♥ 孕前抑郁，跟心理专家学几招



无论是谁，难免有心情不好的时候。尤其是备孕冲刺期的女性，精神比较紧张，容易出现孕前抑郁症。比如有的备孕妈妈消极悲观，因为没有怀孕就觉得生活无希望。有的备孕妈妈情绪低落，多愁善感，常常莫名落泪、有的备孕妈妈常常失眠，食欲较差，等等。这都是孕前抑郁的表现。

抑郁主要是因长期精神心理压抑，无处发泄，忧虑积累而引起的中枢神经系统功能紊乱所致。它是怀孕的障碍和大敌，即使怀孕了，若不积极治疗，也容易患产后抑郁症。因此，备孕妈妈要积极预防和调治孕前抑郁，这里心理专家教你几招。

♥ 大哭一场

备孕妈妈遇到一些很不开心的事，甚至悲痛万分的时候，可以尝试着大哭一场，或者通过大声、无拘无束的喊叫，将内心的郁积发泄出来，不要一味地压抑。

♥ 适当独处

尽管保持良好的人际关系常与人交流可以调节心理，改善心情，但有时候独处可以消除负面情绪，重新积蓄能量。因此，备孕妈妈郁闷的时候，不妨自己外出享用一顿晚餐或看一场电影，或只是花一下午的时光来阅读、逛书店或商店。

♥ 运动宣泄

心理学家指出，通过运动出汗的方式，可以宣泄掉大部分负面的心理情绪。欧美人就认为运动出汗能让自己忘记烦恼、改善心情。因此，当备孕爸妈心里郁闷的话，应适当地去做一些运动来宣泄，跑步、跳绳、游泳、跳健身操等都是不错的选择。

♥ 睡个好觉

现代生活方式让很多人缺少睡眠。情绪低落的时候，可以泡泡澡或做做按摩，

当然也可以早早上床，享受 1 小时的阅读时光，然后熄灯入眠，这对您的情绪有着安抚的作用。

♥ 转移注意力

当遭遇不愉快的生活琐事，或者很难解决的问题，备孕妈妈不要将精力全部放到这些事情上。因为越是想这些不愉快的事情，你的心情就越沮丧。这时要学会转移自己的注意力，把注意力放在一些能使自己身心愉悦的事情上，还可以参与一些力所能及的、能够放松心情的愉快活动。

♥ 自我鼓励

每个人的身上都会有优点，所以多欣赏自己身上的优点，在遇到事情的时候，多往好的方面想，多鼓励自己，肯定自己的才能。

· 温馨提示 ·

情绪对男性精子的生成、成熟和活动能力有一定影响。如果孕前男性整天情绪不佳，会直接影响神经系统和内分泌的功能，使睾酮生精功能发生紊乱，精液中的分泌液成分受到影响，极不利于精子存活，大大降低了受孕成功率。因此，备孕爸爸要和备孕妈妈一起努力，保持好心情，快乐备孕。

· TIPS ·

♥ 专家答疑 ♥

♥ 不良情绪会影响内分泌吗？

一些女性结婚后多年不孕，多方治疗无效，整日的闷闷不乐，一旦思想包袱一解除，精神愉快后，不久便怀孕了。这是什么原因呢？这是因为女性排卵是受精神因素影响的。如果心情不愉快，精神紧张，便可导致内分泌紊乱，抑制排卵，一旦心情畅快了，又会恢复排卵。所以，备孕妈妈要保持愉快的心情，这是怀孕的基本条件。

遭遇不良情绪时，备孕妈妈要学会宣泄和调节。有人在郁闷情绪来袭时，或与

书为伴，或寄情花草，或品一杯花茶，做自己想做的事，尽情享受一下情调生活，愉悦身心。有人在盛怒难以忍耐时，干脆找个体力活猛干一顿，或外出跑几圈，这样把因盛怒激发出来的能量释放出来，心情也可恢复平静。

总之，面对不良情绪，必须学会用正当的途径和渠道来发泄和排遣，绝不可采用不理智、冲动性的行为，如摔打家具、打人骂人等，这种方式非但无益，反而会带来新的烦恼，引起更严重的不良情绪。

♥ 动不动就发脾气该怎么办？

发怒对正常人的身心健康影响很大，对准备怀孕的女性来说，其影响不言而喻。因此，想要保持身心健康并孕育一个健康的宝宝，就必须控制好自己的情绪，不要动不动就发脾气。这里介绍给你几种制怒的方法。

◎当你要动怒时，花几秒钟冷静地描述一下自己的感受和猜测一下对方的感受，以此来消气。尤其在怒气产生的最初 10 秒，如果能忍耐一下，怒气就会渐渐平息。比如在发火前从 1 数到 10，这个方法可以有效遏制你的情绪爆发。

◎遇到不顺心的事情，可以与朋友、同事谈心聊天，是以一种平和的方式疏泄不良的情绪。

◎遇到让你愤怒的事情，可以听听音乐、喝喝茶，做一些能让情绪平和的事情，分散一下注意力。

◎可以进行一些有氧运动，比如慢跑、游泳、打球等，不仅锻炼了身体，更能释放愤怒情绪、放松身心、保持心情舒畅。

◎在人与人沟通过程中，心理因素起着重要作用，人们都认为自己是对的，对方必须接受自己的意见才行。如果双方在意见交流时，能够交换角色，变换立场，设身处地地考虑，就能避免双方大动肝火。

· 第四篇 ·

备孕特别关注

· 备孕特别事项提醒 ·

★备孕爸爸应做好孕前准备，吃有利于提高精子质量的食物，远离不良的生活习惯。

★二胎、高龄备孕妈妈更加需要谨慎。

Part 10

给备孕爸爸的温馨提醒

孕前准备不仅对于女性，对于男性也是非常重要的。对于备孕爸爸来说，良好的生活方式、饮食习惯等是身体健康的前提，也是孕育下一代优良“种子”的基础。在这里，妇产医师给备孕爸爸一些温馨提醒，避免不良因素的影响，为迎接一个健康的宝宝打好基础。



♥ 烟酒是拦路虎，备孕爸爸要当心

吸烟、喝酒一直以来就被视为健康的大敌。对于备孕爸爸来说，烟、酒不仅有害自身的健康，还是孕育的拦路虎，扼杀宝宝健康的“凶手”。因此，要想顺利孕育，备孕爸爸在备孕期间要避免与烟酒接触。

♥ 及早戒烟

研究发现，如果备孕爸爸吸烟，烟草中的有害成分会通过血液循环进入生殖系统，直接或间接地发生毒性作用，不仅影响到受孕的成功率，而且也会导致精子畸形率增加，吸烟的时间越长、数量越多，精子的活力越低、畸形率越高。另外，长期大量地吸烟容易使男性发生性功能障碍，降低男性的生育能力。因此，备孕爸爸最好在孕前6个月就戒烟。

当然，戒烟不是一件容易的事，但只要你下定决心，坚持下去，就一定能成功戒烟。这里教你一些戒烟的小妙招：

◎坚定信念。从这一刻起，先坚定你戒烟的信念。要知道，无论吸烟有多久，当你现在停止吸烟时，几乎所有与吸烟有关的健康危险都会降低。

◎扔掉用具。将香烟、打火机、烟灰缸等全部扔掉，以免对你产生刺激。

◎转移注意力。尤其是戒烟初期，从事一些能带来乐趣的活动，以便转移吸烟的注意力，如慢跑、游泳、踢球等都是不错的选择。

◎零食戒烟。许多吸烟的人反映习惯抽烟是因为嘴巴里没有东西闲不下去，所以建议在口袋备点零食，特别想吸烟时吃点零食以缓解。

◎寻找戒烟伙伴。自己戒烟就像一个战士在战斗，很容易打退堂鼓，如果找个同伴和你一起戒烟，彼此相互鼓励、相互监督、相互理解，则更容易戒掉烟瘾。

◎不喝含有咖啡因的饮料。人们对香烟有一定的依赖性，而咖啡、可乐、红牛等含咖啡因的饮料则会激起人们吸烟的欲望，所以戒烟期间应尽量少喝或不喝含有咖啡因的饮料。

♥ 避免饮酒

一般来说，过量饮酒有害健康，而适量饮酒则对健康有益。不过，备孕爸爸最好避免饮酒。调查数据显示，嗜酒的男性患不育症的概率是其他男性的5倍以上。长期饮酒和过量饮酒，可加速体内睾酮的分解，导致备孕爸爸血液中的睾酮水平降低，雌激素相对增多，由于有活性的雄激素减少，睾丸萎缩，可出现阳痿。过度饮酒还会诱发前列腺炎，甚至继发性功能障碍，并可造成不育。

此外，过度酗酒可造成机体酒精中毒，会影响生殖系统，使精子数量减少、活力降低，发生畸形精子、死精的比例也较高，从而影响受孕和胚胎的发育。已有研究证实，酒精可引起胎宝宝酒精中毒综合征，症状为小头、智力低下、发育迟缓等。所以，一旦准备怀孕，备孕爸爸就要戒酒，可少量地喝点红酒，白酒则绝对不要喝。

· 温馨提示 ·

经常吸烟的女性，最好等戒烟后6个月以上再受孕。同时不要忽略二手烟的危害，家人、同事吸烟时要离开，并及时打开窗户通风。此外，如果女性平日饮酒量较大，那么最好在停止饮酒3个月后再受孕。

· TIPS ·

♥ 贪恋热水澡，小心影响生育能力

很多男性在备感疲劳的时候，喜欢泡热水澡，觉得这样能放松身体。的确，泡个热水澡是很好的放松方式，也有利于出汗排毒。但是，一个人如果多泡热水浴或是较长时间浸泡在热水中，会致皮肤大量毛细血管扩张，使进入毛细血管中的血液就会大大增加，势必造成人体血液循环中的血液不足。



再者，皮肤毛细血管大量开放，必然引起心血输出量减少，还会引起大脑供血不足，这会引发晕厥。而心肌供血

不足，则往往会发生心肌缺血、心律失常等症状。

除此之外，医学研究发现，男性朋友经常洗热水澡会影响生育能力。这是为什么呢？这还要从睾丸说起。

睾丸位于阴囊内，左右各一个。阴囊位于躯干下方，呈悬垂状，阴囊的皮肤有许多皱褶，汗腺也十分发达，这些结构有利于睾丸的散热，使阴囊温度永远比体内温度低4℃左右，比体温低1～2℃。而这种温度，恰恰有利于睾丸生精细胞的分化。为了维持这种较低的温度，阴囊可通过皱缩或松弛阴囊壁来进行调节。

如果睾丸温度较长时间处于高温状态，就会引起生精上皮变性，影响精子正常生成。研究发现，在40℃的热水中浸泡30分钟以上会明显降低精子的数量。再者，精子对温度的要求也比较严格，必须在低于体温的条件下才能正常发育，而热水澡的温度要比体温高出许多，不利于精子生长，会造成精子活力下降，甚至导致不育。

研究还证实，泡热水澡和长时间驾车致使睾丸处在高温环境中，或作业环境温度过高，均可暂时抑制生精功能。

因此，洗热水澡固然可以放松身心，但备孕爸爸一定不要贪恋热水澡。洗澡时水温最好不要超过45℃，时间也不宜过长，15～20分钟为宜。

· 温馨提示 ·

桑拿浴是一种既时尚又保健的休闲方式。它能够加快血液循环，使全身各部位肌肉得到舒缓，并且可以放松身心。但是备孕爸爸同样不适合蒸桑拿，桑拿室的温度动辄高达60～70℃，最低也有50℃，男性经常在这样的环境里，容易出现死精、弱精等病症，影响到生育功能。

· TIPS ·

♥ 慎吃！6种影响精子质量的食物

不可否认，食物是我们获取营养的最佳来源。不过，每种食物都有自己的食疗功效，有的食物对某些人来说堪比灵丹妙药，但对另一些人来说可能就是慢性毒药。对于男性朋友来说，有些食物平时吃些没什么不良影响，但是如果准备怀孕了，在

饮食方面就要特别谨慎。尤其是以下几种食物，备孕爸爸最好不要随便吃，因为它们都具有杀精的作用。

→ 动物内脏

很多人喜欢吃动物内脏，尤其是“猪腰子”更是很多男人的最爱。要知道，猪、牛、羊等动物的内脏，其中含有重金属镉，这种物质在进入男性体内后，会导致精子数量减少，并不利于受精卵着床，很容易造成不育。

→ 油炸烧烤食物

油炸、烧烤食物是不健康的食物，其所含的致癌物质丙烯酰胺，对备孕爸爸的精子有很大影响，易造成精子数量减少、精子活力不足等问题。

→ 葵花子

营养学家提醒，葵花子的蛋白质部分含有抑制睾丸的成分，多吃易影响生育功能。因此，备孕爸爸宜少吃葵花子。

→ 黄豆及其制品

黄豆是清除自由基的好食物，但备孕爸爸却不宜多吃。黄豆及其豆制品中含有丰富的异黄酮类植物雌激素，摄入过多会影响体内雄性激素水平，不利精子的生成。备孕爸爸吃黄豆及豆制品每周不超过两次、每次不超过 100 克。

→ 奶茶

市面上的奶茶，许多都是由奶精、色素、香精木薯粉（指奶茶中的珍珠）及水制成。其中奶精的主要成分是氢化植物油，这是一种反式脂肪酸。而反式脂肪酸会减少男性激素分泌，会明显降低精子的活力。

→ 咖啡

咖啡中的咖啡因易使备孕爸爸副交感神经受到抑制，易造成精子数量减少，甚至缺乏性欲。大量摄入咖啡因还会引起前列腺充血肿胀，影响前列腺的正常活动。因此，备孕爸爸最好远离咖啡、浓茶、可乐等含咖啡因较多的饮品。

♥ 警惕！备孕爸爸要预防的疾病

♥ 前列腺炎

前列腺是男性体内最大的性腺，它的主要功能是分泌前列腺液。其分泌物前列腺液是精液的主要成分，约占精液总量的 $1/3$ ，内含多种蛋白酶及微量元素，与精液液化和精子活动力有密切关系。正常情况下，前列腺液呈灰白色，偏碱性，它可以中和阴道内的酸性分泌物，促进精液液化，有利于精子与卵子的结合。



备孕爸爸一旦患有前列腺炎，不仅会因一系列的症状而影响工作和生活，还易影响生育能力。研究发现，长期的慢性炎症，会使前列腺液成分发生变化，前列腺分泌功能受到影响，进而影响精液的液化时间，降低精子活力，是导致不育的重要原因。

此外，前列腺炎还会影响性功能，导致阳痿、早泄。如果前列腺炎是由细菌引起，还会连累备孕妈妈，使备孕妈妈患上妇科病，从而影响受孕。那么，备孕爸爸该如何预防前列腺炎，提高受孕率呢？

◎适当多喝水有利于排尿，要知道浓度高的尿液会对前列腺产生刺激，长期不良刺激对前列腺有害。

◎一旦有了尿意，就应及时小便，憋尿不仅不利于身体排毒，还会对前列腺不利。

◎性生活频繁会使前列腺长期处于充血状态，以致前列腺增大。

◎男性阴囊伸缩性大，分泌汗液多，加上阴部通风差，容易藏污纳垢，易给细菌可乘之机，如果不注意清洁，就易导致前列腺发生炎症。

◎会阴部摩擦易诱发前列腺炎，因此备孕爸爸应少骑马和不宜长时间骑车。

◎吸烟酗酒、嗜吃辛辣、久坐不动、压力过大、贪凉等，都易诱发前列腺炎。

♥ 附睾炎

附睾炎是指附睾部位发炎，是男性常见疾病。附睾是一个盘曲的附在睾丸后缘的管道，输送精子到输精管。当身体抵抗力低下时，大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌等致病菌便会进入输精管，逆行侵入附睾，诱发炎症。



附睾炎的常见症状为：睾丸疼痛，有时呈剧痛，并向腹股沟放射，阴囊皮肤红肿，睾丸肿大明显并有触痛感。一般情况下，常伴有高热、寒战、恶心、呕吐等症状。

备孕爸爸要小心附睾炎，因为附睾不仅是储存精子的场所和运输精子的通道，还是精子进一步成熟、发育的地方。

备孕爸爸一旦患有附睾炎，不仅会引起精子运输通道阻塞，还会影响精子的质量和受精能力。

因此，备孕爸爸要积极预防附睾炎，具体措施有：

- ◎日常生活中，备孕爸爸要养成良好的卫生习惯，从而避免生殖泌尿系统疾病。
- ◎要注意饮食合理，经常喝水，保持大便通畅，这些都是预防附睾炎的有效措施。
- ◎备孕爸爸要注意性生活的健康、合理，不宜性生活过频，更应洁身自好。

◎任何疾病都是早发现、早确诊、早治疗，治愈率才高。因此，备孕爸爸要注意平时的自检，当发现睾丸肿大、疼痛时，要及时就医。

♥ 精囊炎

精囊位于前列腺后上方，是梭锥形左右各一的囊性腺体。精囊为男性附属性腺，分泌精囊液，组成精液。精囊炎是男性常见的感染性疾病之一，好发于 20 ~ 40 岁，是由细菌感染引起的。

精囊炎以血精为主要临床表现，常伴有明显的全身症状，如周身疼痛，畏寒发热，甚至寒战、高热、恶心、呕吐等。精囊炎不仅会给患者带来身体上的不适，还会影响生育。因为当精囊发生病变时，精液成分、质量也会发生改变，精子活力降低，

从而影响生育。

研究发现，精囊腺炎可导致精囊腺分泌功能下降，造成精液 pH 值下降，精液量也减少。精囊炎也使果糖浓度下降，精子的营养受到影响。总之，精囊腺炎是造成临床上精子活动能力下降、死精子症的常见原因之一。

另外，由于血精给患者带来沉重的思想负担，精神十分紧张，甚至对性生活、射精产生恐惧感，导致性功能障碍，也会影响生育。因此，备孕爸爸要警惕精囊炎，并做好预防措施。

◎生活规律化，劳逸结合，合理饮食，忌烟酒及辛辣刺激性食物。

◎讲究个人卫生，保持男性尿道的清洁与卫生。

◎进行正常的和有规律的性生活、避免不洁性行为。

◎避免会阴部外伤或前列腺的过度挤压。

◎及时治疗包茎或包皮过长以及其他造成男性尿道和阴茎容易发生感染性疾病的因素。

♥ UU 感染

生殖道解脲支原体（UU）感染，是常见的性传播疾病。男性在与解脲支原体感染者有过性接触后，经过 1 ~ 3 周的潜伏期，就会表现出尿道炎的症状，此时多为前尿道炎的症状，如出现尿道口红肿、尿道口刺痛、尿道口瘙痒等。3 ~ 7 天后，就转为后尿道炎的症状，多表现为尿频、尿急、尿道口有分泌物出现。

如果此时经过积极治疗，通常情况一个多月就能很快杀死解脲支原体、衣原体及各种细菌、病毒等。如果没有重视或治疗不及时，感染就会继续蔓延，从而感染前列腺、睾丸、膀胱等生殖泌尿系统。

研究还发现，UU 感染可影响精液的液化时间、阻碍精子运动、降低精子穿卵能力，还会妨碍精子、卵子的识别和融合，从而导致备孕爸爸不育。

因此，备孕爸爸要务必警惕 UU 感染，在日常生活中积极预防 UU 感染。首先，平时一定要洁身自好，坚决禁止不洁婚外性行为，因为这是引起 UU 感染的主要途径。其次，从备孕开始，备孕爸妈要进行解脲支原体检测，如果发现有解脲支原体，一定要治疗后再怀孕。

♥ 3 宜 3 不宜，备孕爸爸须做到

孕育优质宝宝不仅需要备孕妈妈的努力，备孕爸爸也担负着提供优良精子的重任。一般来说，男性精子的形成需要 3 个月，要想让备孕妈妈顺利怀上“优质宝宝”，备孕爸爸要提前 3 个月呵护好精子。除了戒烟戒酒、不洗热水澡外，备孕爸爸必须做到几件事。

♥ 宜锻炼身体

对于备孕爸妈来说，有一个健康的身体是孕育宝宝的前提。一旦决定要孩子，备孕爸爸应加强自身身体的锻炼，塑造健康的体魄，为孕育一个健康宝宝打好基础。医学研究发现，经常锻炼不仅有利身体健康，增强免疫力，还能有效放松疲惫和焦虑的心情。



对于备孕爸爸来说，有氧运动是不错的选择，如散步、慢跑、郊游、登山、游泳等。

♥ 宜早睡早起

“日出而作，日落而息”是最自然的生活状态。然而现实生活中，很少有人能做到这点，他们由于应酬多、工作忙经常熬夜。殊不知，长期以往会严重损害身体健康。因此，备孕爸爸最好不要熬夜，要养成早睡早起的作息习惯，这有利于身心达到最佳状态。专家建议孕备爸爸每天晚上 10 点左右睡觉，最晚不要超过 11 点，并持之以恒地坚持下去。

♥ 宜节制性欲

备孕期间，夫妻性生活过于频繁会严重影响精子的数量和质量。中医也指出，纵欲过度会引发肾精亏损、肾气不足，会进一步造成性机能减退、生殖功能低下，还会出现耳鸣、健忘、脱发、牙齿松动、腰酸背痛等问题。专家建议，每周 2 次性生活为宜，并且宜选择早上同房，因为早晨的时候男性的精子数量最多，更有利于怀孕。

♥ 不宜久坐

有些备孕爸爸由于工作的关系，长期久坐不动，不仅因缺乏运动而易导致患肥胖症、高血脂、高血压等“富贵病”，还会影响受孕率。研究发现，备孕爸爸长期久坐不动，必定会影响睾丸的散热功能与血液循环，使睾丸局部的温度增加，从而影响精子的生成，导致精子活力下降。因此，备孕爸爸工作一段时间后，请站起身来活动活动。

♥ 不宜穿紧身裤

备孕爸爸要少穿太紧的裤子，当然也包括太紧的内裤。因为精子非常娇气，所生存的环境对温度有着严格要求，温度高了或低了都不行。而经常穿紧绷的裤子会影响阴囊部分的温度，导致温度有所升高，从而抑制睾丸产生精子的能力。再者，穿太紧的裤子容易让阴囊处于密闭状态，空气不流通，使细菌滋生，引起生殖道的炎症。长此以往，容易造成不育的不良后果。因此，备孕爸爸还是穿宽松、透气的裤子为好。

♥ 不宜胡乱用药

备孕爸爸不要胡乱用药，因为很多药物会影响男性的生殖能力。如常见的一些免疫调节剂，像环磷酰胺、氮芥、顺铂等药物，其毒性作用强，可直接扰乱精子DNA的合成，包括使遗传物质成分改变，染色体异常和精子畸形。因此，备孕爸爸用药务必要小心，必要时可在医生的指导下用药。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 精液检查究竟要不要做？

众所周知，健康宝宝首先必须是健康的精子和卵子结合的结晶。而精液质量直接影响受精卵的质量。研究表明，影响孕育几率，男女双方各占50%。因此，男士精液检查是极其重要的部分。

精液是由精浆和精子组成。精子由睾丸生精产生，在附睾内成熟。精浆是附睾、前列腺、精囊腺与尿道球腺等附属腺体分泌液组成。在射精过程中，二者混合构成精液。

精液样本采集要求禁欲 2 ~ 7 天（最好 3 ~ 5 天），在医院以手淫方式采集，全部排入专用容器中。（注：一般不用避孕套留取，因为乳胶套会影响精子成分）

精液质量按 WHO（世界卫生组织）标准评定：

◎精液量：平均 3.5ml；<0.5ml，为无精症；0.5 ~ 1.5ml，为少精症；>6ml，为多精症。

◎肉眼性状：应为乳白色、匀质、半透明状液体。

◎液化：刚刚排出的精液呈稠厚的胶冻状，在前列腺分泌的蛋白酶作用下，精液从凝固状态转变呈液体状态。一般在室温条件下，15 分钟会完全液化，很少超过 60 分钟。液化延迟或不液化多见于前列腺疾病（如前列腺炎）。

◎pH 值：正常范围 7.2 ~ 8.0。患有附属性腺或附睾有感染性疾病，死亡精子过多，pH 值偏高，>8；射精管梗阻，pH 值偏低。

◎精子浓度（又称精子密度）、精子系数：是衡量睾丸产生精子能力和输精管道通畅程度的指标，直接关系到生殖结局。

精子浓度 $>20 \times 10^6/\text{ml}$ 为正常； $<15 \times 10^6/\text{ml}$ ，为少精症；无精子，为无精症。少、无精症多见于睾丸生精功能低下，输精管全部或部分梗阻。

◎精子活力分级：精子活力是表示精子运动能力。唯快速向前运动的精子才是怀孕的金牌选手。

一般分四级：a 级，快速向前运动；b 级，慢速向前或呆滞状态；c 级，非向前、可能原地打转；d 级，不动。

判定标准：a 级 $>25\%$ ； $a+b \geq 50\%$ ；精子活动率 $\geq 60\%$ （ $a+b+c$ ）。

◎精子存活率：以活精子所占百分比，以核实精子活力分析的准确性。

◎精液中 WBC 检测：正常应不超过 $1 \times 10^6/\text{ml}$ ；若高于此范围，提示感染可能。

◎必要时做精子形态学分析和精浆生化指标分析。

♥ 备孕爸爸如何提高精子的质量？

对于备孕爸爸来说，精子的数量和质量是优生的关键要素。那么，日常生活中，

备孕爸爸如何提高精子的质量呢？

◎若精液检查异常，应请专科医生寻找致病原因并进行治疗，达到正常范围后再备孕。千万不要顾及“自尊”“保密”，因而被广告误导，花费不菲，耽误诊治。

◎改变不良生活方式：戒烟戒酒，远离毒品。

吸烟：众所周知百害无一利，对孕育危害更大。直接作用是影响血液中激素水平和使精子细胞 DNA 氧化损伤增多，导致精子质量下降。使精液中 WBC 增多，尿道炎发生率升高，可损伤男性附属性腺分泌功能。

对全身机体损伤是促进动脉粥样硬化，血管狭窄，减少阴茎等生殖器官血流供应，导致功能下降。

酗酒：酒精对中枢神经系统有抵制作用，妨碍睾酮合成，影响精子的发生。

我们知道，雄激素（睾酮）是维持男性生精功能和男性第二性征的重要物质。它能提高大脑皮质中枢兴奋性，故保护睾酮的合成和维持一定水平，对男性机体和性功能健康极其重要。

毒品：不言而喻，吸毒确实降低男性生育力。因此，请务必远离毒品。

◎锻炼身体。研究表明，男性身体过度肥胖、脂肪过多，会导致雄激素转化为雌激素较多，血中雌激素浓度增加，抑制垂体促性激素分泌，导致性功能下降，严重者勃起、射精功能障碍，从而导致不育。因此，备孕爸爸要通过适当锻炼把体重控制在标准范围内。但需要注意的是，备孕爸爸不要超负荷运动，否则会对精子造成伤害。

◎节制性欲。性欲是一种本能要求，在人体发育成熟后必然出现，与生俱来，持续终生。从生物学角度来讲，是身体为了种属的延续和繁衍的原始行为。

但历代医学家都明明白白告知：“夫精者，生之本也。”人的性欲既不可无，更不能恣纵，当有节度。纵欲是导致疾病、早衰的主要原因之一；是引起性疾病（尤其性功能障碍）的主要原因。适度的房事，能给人增强活力，使人精神愉悦，心情舒畅，建议每周 2 次为宜。

◎心情舒畅。忧虑、恐惧、悲观、紧张、愤怒、压抑、各种不良回忆等坏心情会影响内分泌，易对性功能及精子质量产生负面影响。因此，未准爸爸请立即改变灰色心情。此外，怀孕是顺其自然的事情，不要给自己和未准妈妈太大压力。

◎多吃提高精子质量的食物。生活中多吃鳝鱼、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、海参、山药、银杏、冻豆腐、豆腐皮等。这些食物中赖氨酸含量高，是精子形成的必要成分。另外，体内缺锌会使性欲降低，精子减少，因此未准爸爸应多吃含锌量高的食物，如牡蛎、鸡肉、鸡蛋、鸡肝、花生、猪肉等。

Part 11

二胎、高龄备孕特别关注

大龄妊娠的女性，不管是二胎孕妈妈，还是头胎高龄孕妈妈，身体发生异常的几率比适龄女性要大，并且胎宝宝出现畸形的几率也比较高。但这并不是说，二胎、高龄女性就不能孕育了。专家提醒，二胎、高龄备孕讲究多，备孕妈妈如果谨慎对待，顺利孕育健康宝宝并不难。



♥ 二胎备孕，时间上有讲究

随着二胎政策的全面放开，很多符合条件的夫妻遭遇了“催生”。于是，为了满足家人的心愿，也为了大宝有个伴，不少女性将备孕二胎提上了日常的议程。不过，妇产医师提醒，备孕二胎不可随意，时间上有讲究。那么，什么时间生二胎最好呢？

♥ 在适龄范围内

通常情况下，女性最佳的生育年龄为 24 ~ 29 岁，因此生二胎的最佳年龄也应该在这个年龄范围内。这个时期，女性身体的各方面完全发育成熟，生殖功能处于最旺盛时期，卵子的质量较高，因此孕育的宝宝大多健康聪明，流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都比较低。此外，这个时期女性软产道伸展性好，子宫收缩力强，难产机会少，故危险性也小。

如果女性超过 30 岁，甚至 35 岁以后备孕二胎，不仅由于卵巢功能开始降低，卵子质量下降，自然怀孕的几率降低，而且流产、早产、妊娠期疾病、畸形儿等风险也会相应增加。因此，要想生二胎，如果身体条件允许，备孕越早越好。

♥ 如果第一胎顺产

什么时间备孕二胎，还要看第一胎的生产方式。如果第一胎是顺产的话，备孕二胎一般没有严格的时间限制。顺产对身体的伤害相对较小，如果没有侧切，子宫没有伤口，理论上是只要来了月经就可以怀孕了。

不过从身体恢复来考虑，专家建议不要过早生二胎，因为身体和子宫都需要一个休息和恢复的过程。如果正常顺产，妈妈并在给宝宝哺乳，那么最好是宝宝断奶后再进行备孕，这样有利于身体恢复得更好，使怀孕后的二胎宝宝生长发育。如果妈妈顺产后没有给宝宝哺乳，一般半年左右就可以进行第二次怀孕。

♥ 如果第一胎剖宫产

如果第一胎是剖宫产，那么什么时间备孕二胎合适呢？剖宫产会给子宫造成很大的创伤，因为子宫在被切开后，子宫壁上会留下疤痕组织，此后子宫内膜功能的恢复以及疤痕组织修复都需要较长时间，加上修复后的子宫壁，其弹性、韧性和厚

度都与正常子宫的肌肉有很大的差别。

所以，第一胎剖宫产的备孕妈妈要等到子宫疤痕完全修复后再怀二胎。如果在子宫疤痕还没完全修复时怀孕，就会影响子宫正常的有节律性的收缩。还由于疤痕组织弹性差，肌纤维发生断裂过，容易发生子宫破裂，导致胎宝宝死亡和失血过多等一系列严重并发症，甚至危及母婴生命。一般来说，如果剖宫产做子宫横切口，且无手术并发症，术后恢复良好，两年之后可以怀二胎。

♥ 备孕 6 要点，孕育二胎须知道

♥ 做好卵巢等方面检查

二胎备孕妈妈的年龄普遍比第一胎妈妈年龄大，容易出现内分泌紊乱，各器官功能可能出现异常，还容易出现肥胖等引起高血脂、高血糖或糖尿病前期等问题，因此在孕前需要进行卵巢功能、甲状腺、葡萄糖、血脂及胰岛素代谢情况等方面的检测。



♥ 看看子宫恢复情况

子宫可以说是母体在怀孕、分娩期间体内变化最大的器官。它由原来的 50 克一直增长到妊娠足月时的 1000 克，等到宝宝出生后，子宫又会恢复到原来的状态。对于二胎准妈妈来说，孕前进行子宫 B 超检查很有必要，主要是检查子宫的恢复情况。尤其是第一胎剖宫产的准妈妈，更要检查子宫、疤痕的恢复、愈合情况。

♥ 调理好身体

女性随着年龄的增大，排卵会变得越来越不规律，受孕机会也会因此而变得越来越小。要想顺利孕育二胎，备孕妈妈要调理好身体，尤其是月经和内分泌。调整月经，使行经时间规律，经期长短适宜，经量多少正常化。

♥ 调整作息时间

当感觉机体处于极度疲劳或患病的状况下，由于营养不足，免疫功能下降，会使精子和卵子的质量受到很大的影响，同时也会干扰子宫的内环境，不利于受精卵着床和生长，导致胎停育、流产或影响胎宝宝脑神经发育。因此，最好不要在疲劳状态下受孕，孕前应调整好作息时间，保证有充分精力。

♥ 远离有害的环境

现代社会，男性精子数量和质量的下降，性功能障碍的比率增加，生育时期和生育数量的变化，使女性受孕几率的下降，新生儿畸形或患有先天性疾病等，都与所处的环境有着必然的关系。因此，二胎备孕爸妈要尽量远离有害的生活工作环境。比如高温、震动剧烈、噪声大的环境，经常接触铅、汞、砷、氮化物、苯、甲苯、二甲苯、苯胺、甲醛等刺激性物质或有毒的化学物质的工作环境以及辐射严重的环境。

♥ 加强体育锻炼

人随着年龄的增大，精神难免懈怠，体力下降了，身材走形了，抗病能力也会下降。二胎备孕爸妈要加强锻炼，提高体能，提高生育能力，这比任何中药方子、任何补品保健品都要有效得多。

♥ 孕育二胎，4个错误观念要不得

随着二胎政策的放开，越来越多的夫妻开始备孕二胎。然而由于自己有过生育经验，很多备孕爸妈就粗心大意，或者受错误观念的影响，有的很长时间怀不上，有的意外流产。因此，备孕二胎的过程中，备孕爸妈要避免以下几个错误观念，否则可能会带来许多隐患。

♥ 一胎健康二胎就没问题

很多备孕二胎的爸妈认为，已经生过一胎了，怀上二胎应该很容易。也有的人认为，第一胎很健康，二胎肯定也不会有问题，就忽略了备孕。其实，有的女性生过孩子后有反复盆腔炎、月经紊乱、吸烟等不良习惯，或者做过多次人流，这些都可能让怀二胎变得困难。

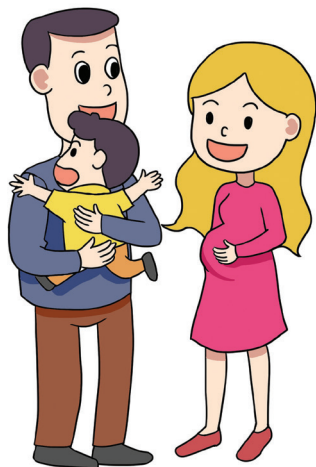
再者，一胎健康，二胎并不一定就健康。因为随着年龄的增长，身体状况会发生变化，孕期高血压、糖尿病等并发症以及胎宝宝畸形的风险增加，母子健康并不能得到保证。

因此，备孕爸妈要注意，即使第一胎宝宝健康，孕育二胎也不能粗心大意，要做好备孕，及早排出不适合怀孕的因素和威胁母子健康的疾病，为二胎保健护航。

♥ 一胎剖宫产、二胎也要剖宫产

很多二胎妈妈认为，第一胎剖宫产，第二胎也得剖宫分娩。其实二胎采取什么样的分娩方式，与第一胎的分娩方式没有必然联系。一般来说，即使第一胎剖宫产，第二胎也是有顺产机会的。如果孕妈妈孕育二胎没有上次剖宫产的指征，比如胎宝宝宫内窘迫、子宫收缩乏力、胎位不正等情况，那么第二胎是可以顺产的。

二胎是顺产还是剖宫产，医生一般在怀孕36～37周时给出分娩方案，医生的意见有可能与孕妈妈自己想选择的分娩方式不同。这时孕妈妈最好尊重医生的意见，以避免不必要的危险。



♥ 带环备孕没问题

很多女性生完一胎后，会选择带宫内节育器（俗称避孕环）的方法来避孕。那么带环有没有怀孕的可能呢？如果所带的避孕环在子宫腔里移位，就容易怀孕。那么，备孕二胎可以带环怀孕吗？

避孕环放在子宫里，会或多或少对子宫内膜造成一定损伤和影响，这种情况下怀孕，对于胚胎或胎宝宝的生长发育很不利，还有可能导致孕早期大量出血或流产。因此，带环备孕二胎不可取，备孕妈妈在孕前应先去医院把避孕环取出，给子宫内膜两三个月的恢复时间。

♥ 二胎比头胎聪明

生活中，很多人都说：头胎不如二胎聪明，因此，有些孕妈妈怀头胎后做人工流产，然后准备要二胎。其实这是毫无科学根据的。宝宝聪明与否取决于大脑发育

状况。一般在孕 28 周时，胎宝宝大脑沟回已基本发育完成。到妊娠末期，胎宝宝脑重达 350 克，脑细胞达 100 多亿。胎宝宝大脑除受遗传因素影响外，主要与孕妇饮食营养、精神状态有关，而与第几胎无关。

♥ 高龄备孕，风险宜早知道

人体老化是一个渐进的过程，随着年龄的增长，女性的怀孕、分娩能力就会逐渐下降。女性在 30 岁以后，身体内部就悄悄地发生了很多变化，成功受孕的概率较低，而且受孕后发生危险情况的概率也增多，这一点高龄备孕妈妈宜及早了解。那么，高龄备孕都有哪些风险呢？

♥ 妊娠并发症多

相对适龄孕产妇来说，高龄备孕发生妊娠并发症的几率要高很多。因为 35 岁以上女性患糖尿病、肥胖、高血压等疾病的可能性本身就高，怀孕后患妊娠高血压、妊娠糖尿病、心脏病等并发症的几率很高。另外，高龄孕产妇的胎宝宝对不良环境的耐受力较差，在正常状况下没有问题，但如果母亲出现妊娠并发症，胎宝宝会比适龄孕产妇的胎宝宝更容易受到伤害。



♥ 流产率高

对于高龄孕妇来说，年龄越大，自然流产的风险就越大。一般来说，女性怀孕时，黄体酮的分泌量应该增加。但是，高龄孕妇由于压力大等方面的原因，黄体酮的分泌水平下降，导致流产。

此外，随着年龄的增长，卵子异常的几率在增加，这使得受精卵的染色体出现异常，发育受影响，相应的流产几率也增加。据调查资料显示，高龄孕育第一胎时，流产率在怀孕早期可高达 20%，是适龄孕妇的 2 ~ 4 倍。

♥ 分娩困难

35 岁以上初产妇的子宫颈部、会阴及骨盆的关节会变硬，分娩时会出现困难，

宫颈不容易扩张，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差，导致分娩速度缓慢，使分娩时间延长，就容易发生难产，所以剖宫产在高龄孕妇中很普遍。此外，高龄孕妇分娩过程中出现胎位不正的机会多，最常见的是臀位产，这就更增加了分娩的困难，容易造成胎宝宝宫内窘迫、胎宝宝产伤、新生儿窒息等情况。

♥ 早产发生率高

医学上将妊娠 28 ~ 37 周之间的分娩称为早产。在所有分娩中，早产的比例约占 10%，有 70% 的新生儿死亡是早产引起的。和适龄女性相比，高龄孕妈妈的子宫内环境相对较差，不利于胎宝宝的生长发育，在孕晚期容易发生异常，使胎宝宝提早出生。资料显示，高龄的孕妈妈的早产率是适龄孕妈妈的 4 倍。

♥ 胎宝宝畸形概率大

孕妇的年龄越大，胎宝宝畸形率较高。据国内有关统计，母亲生育年龄不超过 30 岁者，其孩子出生缺陷率为 5.93%。大于 30 岁者，其孩子出生缺陷率为 7.71%。大于 35 岁者，缺陷率更高。高龄孕妇最危险的就是患唐氏综合征的风险增加。唐氏综合征的平均发病率是每 1000 名孕妇中有 3~4 名左右。但是年龄超过 35 岁后，每 1000 名孕妇有 9 名左右患唐氏综合征。年龄超过 40 岁，发病风险会急剧增加。

♥ 产后恢复慢

35 岁以后生育，年龄越大，产后恢复就越慢。因为女性 35 岁以后，全身器官组织的机能开始减退。分娩之后不仅容易发生各种产后疾病，而且内分泌对身体的调整及生殖器官的恢复能力也会减弱。

· 温馨提示 ·

尽管高龄备孕有很多风险，但也有一定的优势。30 多岁的女性，事业、家庭和经济状况更加稳定，正处于抚育孩子的最佳时期。高龄孕妇个性稳定、心智成熟、阅历广泛、经验丰富，可以更理性地关注自己和孩子。大多高龄孕妈工作上已经积累了很多经验，可以很好地协调孩子和自身工作的关系。此外，高龄女性一般都是有计划地受孕，能切实地与医生配合，进行正规的产前检查，而且会提早进行身体锻炼、营养补充、经济和思想准备等。

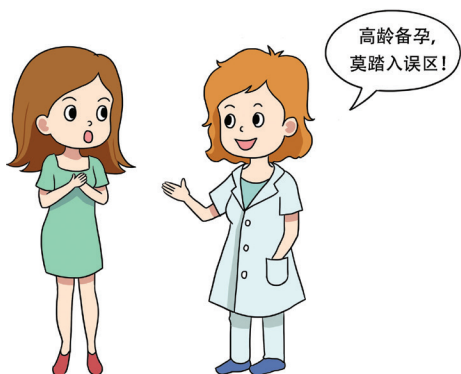
· TIPS ·

♥ 5 大误区，高龄备孕莫踏入

顺利孕育是孕妈妈最大的心愿，生一个健康聪明的宝宝是女人一生中最幸福的时光。对于高龄备孕妈妈来说，要想达到这样的目的，在备孕期间要注意这 5 大误区。

♥ 高龄女性难怀孕

很多人认为，高龄女性很难受孕，尤其是过了 35 岁。于是很多高龄备孕妈妈心理负担很重，老担心自己怀不上。专家表示，其实只要年龄不是太大，孕前检查身体没有什么问题，高龄女性也是很容易受孕的，只是孕前要比别人多付出一些精力和注意力而已。



退一步说，即使自身孕育的条件不太好，也可以遵照医生的要求进行调理，把身体调整到较好的备孕状态，即使超过 35 岁，一样能孕育健康宝宝！

走出误区：重视怀孕是好事，但有时过于重视，却会带来许多负面效果。虽然 35 岁之后不是最佳的生育年龄，只要身体没问题，怀孕是肯定有希望的。

♥ 保养得好，孕育就没问题

现代女性越来越注意保养，以至于外观上看不出实际年龄，有的人明明 30 多岁了，但看起来也就 20 多点的样子。很多高龄女性认为，只要自己保养得好，什么时候孕育都没问题。真的是这样吗？妇产专家表示，女性的最佳生育年龄并不会随着她的保养手段而延迟的。就拿卵巢来说吧，即使女性的外表保养得再好，卵巢的衰退过程也不会有很大的改变，女性的平均绝经年龄仍旧是在 50 岁左右。

走出误区：女性的最佳生育年龄仍然为 23 ~ 30 岁，不会因为保养得好而改变，因此高龄备孕越早越好。

♥ 禁欲法更易怀孕

很多高龄备孕爸妈认为，“禁欲法”可以获得更高质量的精子和卵子，于是在备孕期间，她们只在排卵期进行同房，在非排卵期则禁欲。然而专家称，其实这种做法是不科学的。一方面容易因为心理紧张导致难以受孕，另一方面，有数据显示，男性精子在同房后 3 ~ 5 天质量会更好。也有一些备孕爸妈为了获得更高的受孕率，备孕期间同房频繁，其实这种做法也是不可取的，容易可能导致老化精子与卵细胞结合。

走出误区：高龄爸妈备孕，除了重视排卵期受孕之外，要保持正常的性生活频率，既不要禁欲，也不要过于频繁，每周两次为宜。

♥ 身体健康没必要做孕前检查

很多高龄爸妈认为自己的身体很健康，这么多年来几乎没生过病，吃过药，所以孕前就没必要做一些检查。真的是这样吗？妇产科专家分析，你可能觉得身体看起来很健康，但不代表着你的生育能力也一样健康。事实上，一些看起来身体非常健康的男女青年，父母看起来也很健康，却有可能是致病基因的携带者，尤其是 35 岁以上的高龄女性。

走出误区：备孕爸妈在怀孕前也要做一次全面的检查，看看有无遗传病史，或是一些影响生育的疾病。在孕前听取医生和专家的意见，这对提高新生儿的质量非常有利。

♥ 高龄就得剖宫产

现在高龄孕妇选择剖宫产比例较高，这是因随着女性年龄增长，生理的改变使得自然分娩变得艰难，再加上高龄孕妇并发症发病率较高，使得自然分娩安全系数下降。于是，很多高龄备孕妈妈认为自己将来一定会采取剖宫产。其实，高龄孕妇并不一定就要采取剖宫方式分娩，这需要根据孕妇和胎宝宝的情况而定。产力、产道、胎儿是决定分娩方式的三大关键因素。如果孕妇和胎宝宝的情况正常，并且孕妇有信心可以顺产，那么还是可以选择顺产分娩的。

走出误区：高龄也可以顺产，备孕妈妈从一开始就要调整好心态，树立顺产的信心，并定期做产检，做好孕期保健工作，并积极预防妊娠并发症的发生。

♥ 有备无患，高龄备孕请做好准备

医学上把 35 岁以上的孕妇称为高龄孕妇。高龄孕妇与年轻孕妇相比，麻烦更多，危险也多。俗话说“有备无患”，高龄更要重视备孕、做好准备，就会减少或避免麻烦和危险的发生。

♥ 保持最佳身体状态

健康的胎宝宝源于高质量的受精卵，而优良的受精卵分别来自优良的精子和卵子。因此，高龄备孕爸妈在孕前要保持良好的生活习惯，起居有规律，保证充足的睡眠，坚持有氧运动，戒掉烟酒、咖啡、熬夜等不良习惯，从而使夫妻双方身体健康保持在最佳状态，这样才能产生高质量的精子和卵子。



♥ 安排好时间

在可能的条件下，可以选择受孕的时间。应尽量避免秋冬及冬春季怀孕，因此时最易发生各种病毒的感染，一旦病毒感染则有可能影响胎宝宝的发育。另外，将自己的工作安排好，尽量不要在自己工作压力大，特别是有考试、晋升、职业调动等重大时期怀孕，此时心理压力大，对胎宝宝的生长发育不利。

♥ 注意营养调理

受孕前营养状态对胎宝宝有重要的影响。孕前营养状况好的备孕妈妈，所生育新生儿的健康状况明显优于孕前营养状况差者。备孕爸爸的营养状况与精子的质量也有密切的关系。因此，高龄爸妈备孕更要注意营养调理，在孕前应保证充足的营养，多吃含优质蛋白、富于维生素和必需微量元素的食品。

♥ 做好孕前检查

在怀孕前，高龄备孕妈妈去医院做一下全面的健康检查是非常有必要的。因为夫妻双方身体健康，是孕育健康宝宝的基础。如果怀孕后才发现自己感染了某些疾

病，你很可能会面临一些痛苦的选择：是终止妊娠？还是冒险继续怀孕。其实这些完全可以通过孕前体检来避免。一般来说，高龄备孕妈妈除了做一些常规项目检查外，还要特别注意检查血压、血糖、卵巢功能和甲状腺功能等。

♥ 做好孕前防疫工作

高龄备孕妈妈要想不受疾病困扰，平平安安地孕育宝宝，合理饮食、加强锻炼、增强机体抵抗力是最根本的方法，但针对某些传染性疾病，最直接、最有效的办法应该是注射疫苗。目前，我国还没有专为准备怀孕阶段的女性设计的免疫计划。不过专家建议，高龄备孕妈妈孕前最好能接种两种疫苗：风疹疫苗和乙肝疫苗。因为准妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会直接传播给胎宝宝，造成严重的后果。



此外，还有一些疫苗，如甲肝疫苗、水痘疫苗、流感疫苗、狂犬疫苗等可根据自己的需求，向医生咨询，做出选择。

♥ 控制好体重

女性过了30岁很容易发胖，保持正常的体重不仅有利于身体健康，对于做个健康的准妈妈也是非常重要的。因为高龄孕妇患妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等妊娠并发症的几率本来就高，如果同时体重超标，那么更会使患病的危险性增加，从而增加分娩的危险性和产后恢复的难度。所以，高龄备孕妈妈孕前要控制好体重。

但是这并不是要高龄备孕妈妈过度减肥，体内有一定的脂肪量才能保证正常的月经周期，使女性具备生育的能力。如果采用过度节食的方法减肥，时间长了，会导致女性体内的脂肪过度减少，造成排卵停止，导致不孕。

♥ 做好心理准备

高龄备孕难免会有一些心理压力，生怕自己受孕失败，同时对妊娠的顾虑也会更大，精神也会更紧张，因此高龄备孕妈妈孕前要做好心理准备。保持良好的心理状态和愉悦的心情，有利于精子和卵子在神经体液的调节下发育正常，受精卵亦获得良好的发育条件，从而孕育出一个健康聪明的宝宝。高龄女性应做一些必要的优生咨询，了解一些生育知识，正确对待妊娠及分娩中的问题，做好妊娠的心理准备，

切不可焦急、焦虑，因为这样反而会影响受孕的机会。

♥ 专家答疑 ♥

♥ 宝宝健康与第几胎有必然联系吗？

很多孕妈孕育第一胎的时候很顺利，可怀了二胎后，各种麻烦接踵而至，比如妊娠高血压、妊娠糖尿病、先兆性流产等全来了。于是有人就觉得生二胎就是问题多，宝宝也没有第一胎健康。真的是这样吗？宝宝健康与第几胎有必然联系吗？

妇产医师表明，宝宝出生是否顺产、是否健康、是否聪明，与宝宝是第一胎还是第二胎没有必然的联系。宝宝的状况如何，主要还是看孕妇的年龄以及身体素质。孕妇年龄越大，自然流产的几率会增大，妊娠期的并发症发生的几率也会增大。

因此，为了自己和胎宝宝的健康安全，二胎备孕妈妈在孕前要调理好自己的身体，注意饮食营养和身体锻炼。还要做一次全面的内外科检查，检测肝肾功能、甲状腺功能、卵巢子宫情况以及血压血糖水平等。如果发现异常一定不要大意，要及时治疗，待疾病治愈或得到很好的控制后再怀孕。

♥ 高龄备孕爸爸对胎宝宝有影响吗？

提起高龄受孕，备孕妈妈的身体和营养状况备受关注，但很少会提及备孕爸爸的年龄与胎宝宝健康的关系，那么，备孕爸爸高龄是否会对胎宝宝产生不良影响呢？

其实，除了高龄孕妈会带来较高的胎宝宝染色体异常风险之外，孕爸高龄也与胎宝宝染色体异常的基因突变有关。年龄超过 40 岁的男性受孕，新生儿痴呆的几率明显提高。而且男性年龄每提高 5 岁，其新生儿染色体异常的机会提高 1%。

有研究显示，39 岁以下的男性所生的孩子，如果先天性异常的几率为 1.0，那么 40 岁以上的父亲生育先天性异常儿的几率为 1.28。

医学专家表明，年龄在 30 ~ 35 岁的父亲所生的孩子是最优秀的，因为男性精子的质量在 30 ~ 35 岁时是最高的，然后质量就会下降。

因此，备孕爸爸高龄对胎宝宝也会有一定的影响，但并不大，不过备孕爸爸最好还是在最佳年龄阶段时生育，让宝宝获得更好的先天条件。

♥ 附录 A：怀孕了，有什么征兆

经过一段时间的精心备孕，胎宝宝终于来报到了。然而，在受孕第 1 个月，大多数孕妈妈感觉不到新生命的开始，不知道自己已经怀孕了。但是，有一些征兆会提醒孕妈妈怀孕了！

♥ 月经过期不至

一般情况下，月经迟来一个星期是很正常的事，但如果备孕妈妈平时月经规律，一旦月经过期 10 日以上，就有可能怀孕了，并且过期时间越长，怀孕的可能性越大。

♥ 恶心呕吐

怀孕最明显的症状是恶心呕吐，大多数孕妈妈在怀孕 5 ~ 6 周时感到恶心欲吐，少数人在怀孕 2 周即有这种反应。最初只是胃不适，几天后开始恶心呕吐，多半早晨起床时最厉害。

♥ 疲乏、嗜睡

在怀孕初期，许多孕妈妈会感到疲乏，没有力气，想睡觉，工作没有精力，注意力不集中，稍微劳累一点就觉得精神不济，不想动，有点懒洋洋的。

♥ 白带增多

白带增多是怀孕征兆之一。如果备孕期间，孕妈妈发现自己白带明显增多，并且没有异常症状，那么可能就是怀孕了。

♥ 莫名尿频

怀孕的最早征兆，有时是小便增多。这是因为子宫慢慢变大，膀胱容量减少了，对膀胱造成了一定刺激而导致了尿频的发生。这种情形，一般 10 ~ 12 周时自行消失。

♥ 乳房变化

怀孕初期，乳房变得很敏感，有些发胀，稍微碰一下即痛，并且乳房增大，变

得坚实、沉重。乳头也变大，乳晕变得较广、颜色加深，并且乳晕上小颗粒显得特别突出。

♥ 体温升高

女性怀孕时，身体新陈代谢的作用特别旺盛，有些孕妇从月经迟来的那一刻开始，会有连续 2 ~ 3 周的时间，体温维持在 37.3℃ 左右。

♥ 情绪不稳定

怀孕早期，由于孕激素的增多会使孕妈妈在精神上出现一些变化，如情绪变化大，易被激怒，有时会情不自禁地流泪等。

♥ 附录 B：确认怀孕有哪些方法

在备孕期间，如果备孕妈妈自身感觉有一些怀孕的征兆后，为确保孕妇孕期的安全和胎儿的健康成长，可以在家或者去医院做早孕检查，以确定是否怀孕。一般来说，确认怀孕的方法有以下几种。

♥ 早孕试纸自测

在家里，用干净的杯子（一般验孕产品包装内附有专用尿杯）收集尿液，然后用早孕试纸进行检测。具体方法为：用手持住试纸条的上端，不要用手触摸试纸条试验区；将试纸带有箭头标志的一端浸入尿杯中（尿样不超过 MAX 线），约 3 秒钟后取出平放，30 秒至 5 分钟内观察结果。

如果试纸上出现两条线，并且都很清晰，表示已经怀孕；如果上方的对照线明显清晰而下方的检测线显色很浅，则表示可能怀孕；如果试纸上只出现一条线，表示未怀孕；如果试纸上无对照线出现，表示检测无效。

♥ 基础体温测量

基础体温是由体内的孕激素分泌所产生的高低温变化，孕妈妈通过测量基础体温，可以知道自己是否怀孕。一般排卵前体温在 36.5℃ 以下，如果发现体温升高，达到 37℃ 左右，并且持续了 2 周以上，就可能怀孕了。

测量方法：在每晚临睡前把体温计的水银柱甩到 35℃ 以下，并把它放在床头柜上或枕头边。孕妈妈每天早晨醒后，先卧床测量体温，并作记录。

♥ 医院尿检

去医院做尿检是判断怀孕与否最准确、快捷、方便的途径。为提高准确性，医生会建议用晨尿检测。如果尿液检验结果阳性，证明已怀孕。如果月经没来，尿检结果却是阴性的，可能是化验得太早，最好 1 周后再到医院进行一次检测。

♥ 抽血验孕

这是依据血液里有没有人绒毛膜促性腺激素来确认怀孕。这一激素是在受精完成 2 周后（下一次月经开始的时候）分泌，受精后 7 ~ 10 日也能分泌。如果抽血验孕结果为阳性则表示怀孕了，如果抽血验孕结果为阴性的话就是没怀孕。

♥ B 超检查

B 超检查是诊断怀孕的快速而准确的方法。子宫内出现妊娠囊是超声诊断中最有依据的影像。一般 5 周可在子宫腔或宫角部见到一圆形光环，怀孕 8 周可以见到原始心血管搏动。

♥ 妇科检查

受孕 4 ~ 6 周后，如果必要的话可做妇科检查，以确定是否怀孕。如果女性子宫变大，子宫颈充血水肿，子宫下段变软。阴道壁增厚，阴道黏膜颜色变深，分泌物增多等，就可以判断已经怀孕。

♥ 黄体酮试验

对于月经不规律的女性，妇科检查时子宫增大又不明显，此时医生会给孕妈妈肌肉注射黄体酮 3 天（每日 20 毫克），以鉴别是闭经还是早孕。假如注射后停药一周内月经来潮，说明是月经不规律。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

备孕6个月随手查：妇产科老专家谈轻松助孕 / 路博超主编. —北京：电子工业出版社，2016.10

ISBN 978-7-121-29878-3

I. ①备… II. ①路… III. ①优生优育—基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第216373号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：11.5 字数：201千字

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970-813。